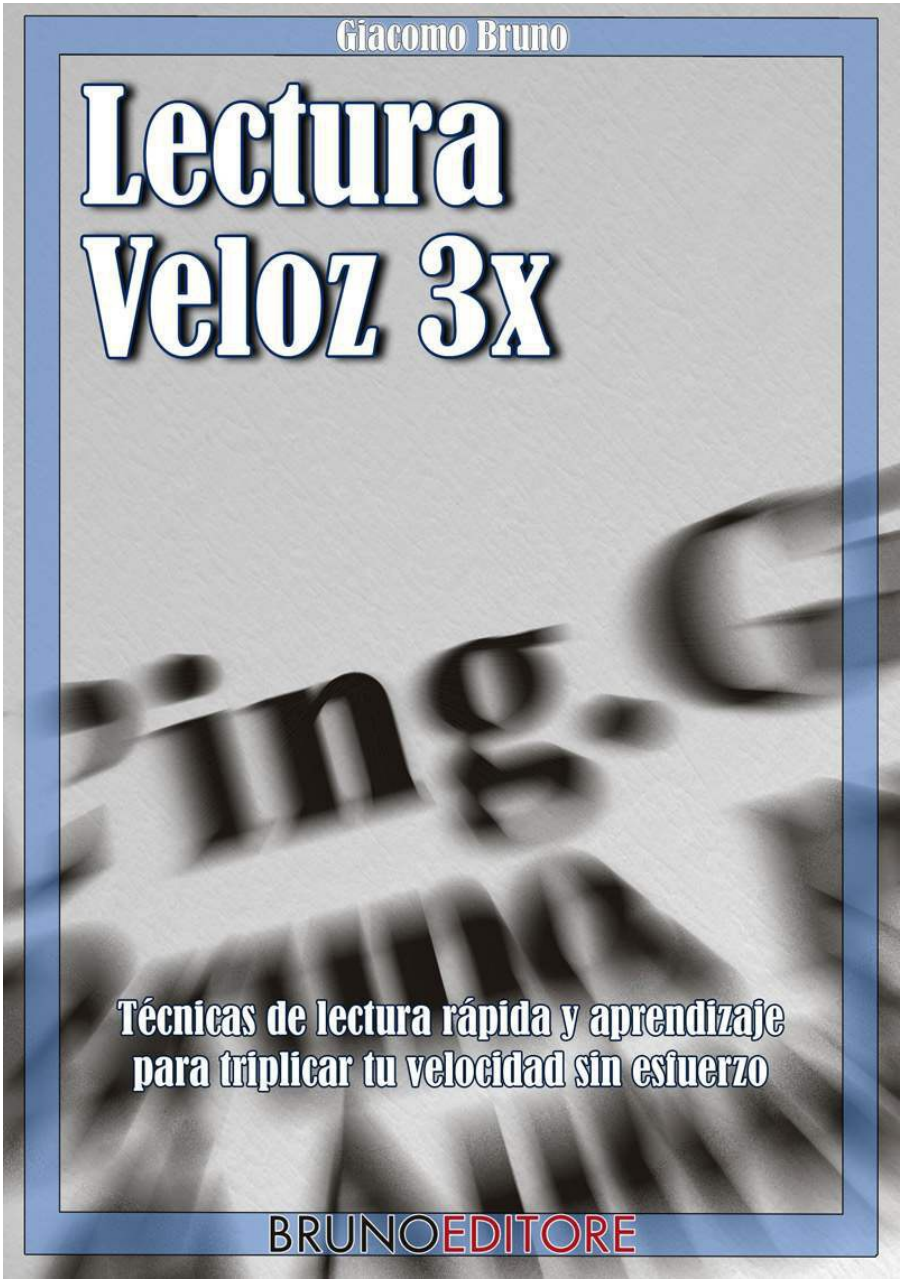
Lectura Veloz 3X. Técnicas de lectura ràpida y aprendizaje para

Giacomo Bruno



GIACOMO BRUNO

LECTURA VELOZ 3x

Técnicas de lectura rápida y aprendizaje

para triplicar tu velocidad sin esfuerzo

Título

“LECTURA VELOZ 3x”

Autor

Giacomo Bruno

Traductora

María Beatriz Cóceres

Editor

Bruno Editore

www.BrunoEditore.it

ISBN

9788861742727

ATENCIÓN: **este e-book contiene sus datos encriptados con la finalidad de reconocimiento en caso de piratería.** Todos los derechos reservados conforme a la ley. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida en modo alguno sin la autorización escrita del Autor y del Editor. **Se prohíbe expresamente transmitir a otros el presente libro** en formato papel o electrónico, por dinero o a título gratuito. Dado que las estrategias descritas en este libro son el resultado de años de estudio y de especialización, no se garantiza la obtención de los mismos resultados de crecimiento personal o profesional. El lector asume la total responsabilidad de sus decisiones, consciente de los riesgos asociados a cualquier forma de ejercicio. El libro tiene exclusivamente una finalidad formativa y no sustituye ningún tipo de tratamiento médico o psicológico. Si sospechas o sabes que tienes problemas o molestias físicas o psicológicas, deberás seguir un tratamiento médico adecuado.

Sumario

Introducción

Dìa 1: Aprendizaje

DÍA 2: Lectura veloz

DÍA 3: Avance preliminar & mapas

DÍA 4: Lectura

DÍA 5: Repaso

DÍA 6: Memorización

DÍA 7: Técnicas Avanzadas

Conclusión

Lectura veloz 3x

Apéndice: Software “FREE MIND"

INTRODUCCIÓN

En estas páginas no encontrarás los típicos contenidos aburridos sobre cómo mover los ojos para leer más rápido. Hablaremos, en cambio, de estrategias innovadoras, originales y eficaces. Lectura veloz 3x es un método que se basa en la experiencia acumulada en mis casi 20 años en el sector del aprendizaje rápido y en las estrategias más eficaces que he encontrado y estudiado en los últimos tiempos. Dichas estrategias valen miles de euros pero tú has tenido la oportunidad de tenerlas por mucho menos.

Yo me comprometo a conducirte paso a paso en el recorrido para ayudarte a mejorar tus capacidades de aprendizaje y de lectura veloz. Con el auxilio de esta guía descubrirás los más potentes y eficaces instrumentos para el aprendizaje rápido, como por ejemplo, los mapas. Este eficaz instrumento involucra en el aprendizaje al hemisferio creativo de tu cerebro, el derecho; y lo utiliza para recordar y memorizar más rápidamente, incluso textos muy extensos en cuestión de pocos minutos, haciéndote ahorrar hasta el 90% de tu tiempo.

Nos concentraremos tanto en las estrategias en sí mismas como en sus mecanismos de funcionamiento, de modo que, una vez que las conozcas, puedas aplicarlas a cualquier tipo de información: nombres, números, códigos; en un tiempo breve y sin esfuerzo. Sobre todo veremos cómo aprovechar las técnicas de aprendizaje rápido para triplicar tu velocidad de lectura: las cinco fases de estudio de la lectura veloz te facilitarán, a través del uso de los mapas, recorrer el texto con velocidad y resumir párrafos, o incluso, páginas enteras.

Además, te permitirá identificar las palabras clave de cada tema y los conceptos más importantes que, gracias a los repasos debidamente

espaciados, podrás recordar por más tiempo.

La guía contiene, independientemente de la teoría, ejercicios muy útiles; por lo cual te aconsejo que la sigas con suma atención y que la releas varias veces para que puedas focalizar tu aprendizaje.

¡Manos a la obra!

Giacomo Bruno

DÍA 1: APRENDIZAJE

¿Por qué hablamos de memoria y lectura veloz? ¿Por qué existe esta exigencia de "aprender a aprender"? El motivo es simple: cuando íbamos a la escuela a ninguno de nosotros nos enseñaron a aprender de manera rápida; solamente nos transmitieron contenidos, haciéndonos creer que lo eran todo, pero no nos dijeron cómo estudiarlos.

Nunca nos enseñaron a hablar en público; sin embargo, en la escuela nos tocaba hacerlo; basta pensar en el clásico examen oral ante todo un auditorio: el docente y una clase de unos 20 ó 30 alumnos. ¿Qué hace un muchacho tímido ante una prueba de este tipo? Puede que haya estudiado mucho, quizás es inteligente; pero ahora que está ahí, presa de su inseguridad y con todas las miradas fijas sobre él, tiene dificultad para recordar los contenidos. Le falta habilidad para hablar en público, no sabe cómo modular su voz y, por lo tanto, no saca partido de la comunicación verbal; no sabe controlar su expresión corporal y, en consecuencia, no aprovecha la comunicación no verbal.

En mis cursos sobre comunicación enseño algo muy importante: el 7% de la misma corresponde a la parte verbal, o sea, el contenido puro y el 93%

restante se divide entre la comunicación no verbal (55%), es decir, el modo en que gesticulamos y la postura que adoptamos ante una persona durante la comunicación; y lo paraverbal (38%), o sea, el modo en que utilizamos la voz.

¿Alguna vez te ha ocurrido que, a pesar de haber estudiado, no te sentías lo suficientemente seguro? Involuntariamente, con una actitud titubeante, hablando en voz baja y a duras penas, habrás hecho que el docente se diera cuenta. Ahora bien, debes saber que es justamente sobre este aspecto paraverbal que te ha juzgado: "se ve que has estudiado, pero pareces un poco inseguro: te pongo un 6"; y no es justo porque a ti te han enseñado a aprender los contenidos pero no a

exponerlos.

Por este motivo, hoy veremos una serie de estrategias para reaccionar ante

este problema. Se trata de técnicas muy innovadoras, descubiertas no hace mucho, que fueron reelaboradas y optimizadas a partir de mi experiencia en el sector.

Hace varios años, en los primeros cursos que dicté, enseñaba algunas metodologías de aprendizaje, especialmente de lectura veloz y de memoria, de treinta años antes. Éstas han evolucionado con el paso del tiempo, han cambiado. No digo que las técnicas utilizadas en los años '70 no fuesen válidas, pero requerían un esfuerzo mucho mayor con respecto a las actuales.

El método Lectura veloz 3x, inmediato y concreto, no demanda tanto ejercicio y no requiere grandes repasos.

Por el contrario, las primeras técnicas que se enseñaban, y que todavía algunos enseñan, implican un esfuerzo de estudio y de memorización considerables. Se puede decir que casi requiere más esfuerzo aprender la técnica que aplicarla.

SECRETO n. 1: las técnicas clásicas de lectura veloz, memoria y aprendizaje rápido han sido completamente superadas por las últimas técnicas y por el método Lectura veloz 3x.

La Programación Neuro-Lingüística (PNL), la ciencia que desde hace más de treinta años estudia las estrategias de excelencia en cada sector, ha dado un aporte notable. Desde el momento de su creación ha estudiado las técnicas de comunicación y las estrategias mnemónicas más eficaces. Los dos fundadores, Richard Bandler y John Grinder, han examinado los comportamientos de algunas de las mentes más brillantes que existían en los diferentes campos del conocimiento; y han identificado y modelado las actitudes comunes a todos ellos.

Seguramente en el colegio, en la universidad o en el trabajo, habrás tenido la oportunidad de conocer a personas que quizás estudiaban o se aplicaban menos que tú, pero lograban hacerlo mejor. Para ayudarte a alcanzar su nivel sin demasiado esfuerzo, hoy, por ejemplo, disponemos del instrumento de los mapas, que te permite memorizar divirtiéndote, como sucedía en el jardín de la infancia.

¿Te divertías al aprender en el jardín de la infancia? ¡Por supuesto que

sí!

Porque te hacían dibujar, colorear, garabatear. ¿Te divertías en la escuela al aprender? ¡No! Me parece haber oído tu respuesta.

Tal vez la escuela te gustaba porque tenías muchos amigos y te divertías, pero la cosa cambia, si sólo piensas en la ansiedad de las exposiciones orales, de las tareas en clase… ¡por no hablar también de las semanas interminables y de los deberes que había que hacer, incluso los domingos!

¿Por qué la escuela constituía un momento tan poco atractivo para ti? En Programación Neuro-Lingüística afirmamos que cada uno debe hacerse responsable de su comunicación; por lo tanto, si un profesor no logra interesar a los estudiantes y mantener viva su atención, es natural que éstos tiendan a distraerse de mil modos y que se aburran: no es culpa de ellos sino del profesor que no ha sabido despertar su interés.

Si decides seguir uno de mis cursos, donde pagas por aprender, estoy seguro de que estarás mucho más atento y de que encontrarás un docente que hará todo lo posible para hacerte seguir los temas con interés.

La asociación que a lo largo de los años ha sido creada en ti es: aprendizaje =

dolor: te han enseñado a odiar la escuela, infundiéndote un sentimiento de ansiedad y miedo.

En esta guía, en cambio, vamos a crear la asociación: aprendizaje = placer.

SECRETO n. 2: la escuela te ha enseñado que aprendizaje = dolor; en cambio, el método de Lectura veloz 3x crea para ti la nueva asociación: aprendizaje = placer.

Descubriremos además métodos nuevos, conoceremos los pilares del aprendizaje rápido: los mapas, un instrumento innovador que aprovecha el esquema de comprensión del cerebro para aprender más rápidamente, y veremos algunas técnicas de memoria útiles para nuestro método de lectura veloz.

Adelantarte desde ahora de lo que nos ocuparemos es un modo que, sin saberlo, te permite focalizarte en estos temas y volverte más receptivo ante

los mismos. El cerebro humano, en efecto, tiene necesidad de esquemas para entender y para memorizar; y en tu inconsciente, se creará un fichero preparado para acoger estos temas. Después, cuando hable de modo más detallado, ya sabrás dónde colocarlos a nivel inconsciente. En cambio, si introducimos informaciones al azar, el cerebro no sabe cómo orientarse, no logra recuperar los datos y se le hace difícil memorizar.

El esquema es un punto de partida importante en la Lectura veloz 3x; de hecho, si yo ya tengo una información genérica sobre lo que estoy por leer, para mí hojearlo será más simple y rápido: no tomo el libro iniciando por la primera página, sino que lo observo, estudio el índice, intento entender el motivo por el cual lo quiero leer, qué es lo que pienso extraer y cuál es mi objetivo. Veremos estos pasos uno por uno.

SECRETO n. 3: crear esquemas es un pilar del método de Lectura veloz 3x porque refleja el modo natural con el cual tu cerebro aprende.

Una cosa importante que aprenderás leyendo esta guía es que, sin sentirte culpable, tú puedes leer solamente las partes del texto que te interesan. Una vez, durante un curso de lectura veloz, una muchacha me dijo: “¡lo más bonito que he aprendido a hacer en este curso es dejar de sentirme culpable si no leo todo el libro página por página!”. De hecho, nos han acostumbrado a que es necesario leer absolutamente todo, pero debemos eliminar este absurdo sentido de culpa que nos han inculcado. Leo lo que me interesa teniendo en cuenta mi objetivo.

Esta idea sigue la misma dinámica mediante la cual, cuando éramos pequeños, nos ordenaban que limpiásemos el plato, aun cuando ya estábamos saciados. Para incitarnos a que lo hiciéramos nos recordaban que en el mundo hay millones de niños que mueren de hambre. Pero, bien pensado, el hecho de que yo coma hasta la última miga, incluso hasta sentirme mal, ¡no resuelve el problema del hambre en el mundo!

En lo que concierne a la memoria, una gran ayuda nos llega de los mapas, el instrumento más innovador para la memorización y el aprendizaje de un texto, que supera todas las técnicas clásicas. En esta fase te suministraré los elementos para comprender el funcionamiento de nuestro cerebro, de modo que puedas aplicar las técnicas en cualquier situación que quieras.

La Lectura veloz 3x es muy divertida, y tal vez es esto lo que te ha animado más que cualquier otra cosa a comprar esta guía. La promesa

que te hago es la de triplicar tu velocidad de lectura.

Te preguntas: “¿lo lograré?”. Bien, te revelaré un secreto: ¡la velocidad que prometo es aproximada por defecto! En realidad, se puede, a través de estas técnicas, multiplicar la propia agilidad de lectura incluso ¡diez veces más! Lo habría podido llamar método 10x, pero si hubiese promocionado de este modo mi texto, seguramente tú no me habrías creído, ¿verdad?

De ahora en adelante, libérate de todos los viejos esquemas mentales que te han estado oprimiendo hasta este momento. Partiremos de una visión distinta, nos concentraremos en las competencias que te permitirán manejar mejor los contenidos. Una vez que sepas memorizar, tomar apuntes, esquematizar de manera eficaz y leer velozmente, podrás dedicarte a los distintos temas de tu interés o de tu trabajo.

Lo interesante de estas técnicas es que se pueden aplicar a todo tipo de lectura: desde un artículo del diario o de una revista hasta una novela o incluso un texto universitario.

Yo entré en contacto con este mundo cuando tenía 13 años y asistía a la escuela media, en el lejano 1990. Dos personas fueron a mi clase a hacer una exhibición; eran representantes de uno de los primeros institutos que se ocupaban de formación en Italia y que utilizaba estos nuevos sistemas provenientes de los Estados Unidos.

El jefe asistió a la escuela junto a una muchacha, que estaba allí para hacer una exhibición. Nos dijeron: “ahora, por turno, cada uno de ustedes” (éramos 30 en la clase) “debe decir una palabra cualquiera”. El hombre la escribía en la pizarra, pero más para recordárnosla a nosotros, los alumnos, que a la chica, que con los ojos cerrados y en tiempo real, memorizaba todas las palabras.

Cuando el último alumno dijo su palabra, ella comenzó a repetirlas una por una: de la primera a la última y de la última a la primera. Y eso no fue todo.

Le preguntamos: “¿puedes decirnos la palabra número 17?”, y ella fue capaz de recordar esa palabra y también muchas otras. Después le pedimos: “dinos

las palabras que todavía no te hemos preguntado”, y ella fue capaz de enumerarlas. En esencia, la muchacha se había creado un fichero mental por medio del cual introducía y extraía palabras.

La exhibición fue extraordinaria. Yo sentí mucha curiosidad y, como siempre me ha interesado entender las potencialidades del cerebro, decidí tomar el curso. Sin embargo, yo fui el único en toda la clase que lo hizo. Creo que mis compañeros, en esa época, me tomaban por loco; me decían: "¡no sólo hay que estudiar mucho con vistas al examen, sino que tú vas a complicarte la vida con cursos que implican más estudio!".

Incluso un compañero de la escuela, un día de visita en mi casa, para gastarme una broma me robó el bloc de los ejercicios de este curso. ¡Cómo se divirtió! De hecho, volví a saber de él hace un par de meses, no lo veía desde los tiempos del bachillerato pues nos habíamos separado después de la graduación. Me contactó a través del sitio. Evidentemente había buscado

"Giacomo Bruno" en los motores de búsqueda. Al final me llamó por teléfono y me dijo: "hola, ¿te acuerdas de mí?", le respondí que por supuesto, que me acordaba perfectamente de él, era verdad que habían pasado diez años desde que habíamos terminado la escuela, pero que en el fondo ¡todavía era ayer!

Y él exclamó: "¡es increíble, has desarrollado de tal manera tus intereses que has creado una empresa de mucho éxito!". Estaba verdaderamente extasiado: se daba cuenta de que yo, desde pequeño, había desarrollado capacidades que me habían llevado a realizarme, a tener una empresa que funciona, con una serie de productos extraordinarios. En esencia, había convertido aquella iniciativa de un muchacho de trece años en mi éxito.

Con esto quiero decirte que estas técnicas son universales, pueden ser enseñadas fácilmente tanto a estudiantes como a profesionales, a niños o a adultos. Después de ese curso para mí fue mucho más fácil que para mis compañeros hacer el examen de la escuela media y después el de bachillerato.

Para mí fue más simple prepararme, yo estudiaba menos que mis amigos y me iba mejor porque tenía un modo de esquematizar mucho más simple y eficaz: lograba conectar los temas de las distintas materias con mayor facilidad.

En la universidad elegí Ingeniería, que es una facultad bastante difícil, sobre todo porque hay que vérselas con la matemática, llena de demostraciones. La lectura veloz te ayuda, pero no basta porque, por rápido que tú puedas leer y comprender el sentido de lo que recorres con la vista, si no tienes otros instrumentos, no logras recordar las

fórmulas matemáticas y las demostraciones. Cuanto más científica es la materia que estudias, más necesitas estos instrumentos; sin embargo, éstos pueden ser utilizados en cualquier materia que se estudie o se lea.

Ahora sé que he despertado verdaderamente tu curiosidad. Después de la lectura de esta guía te conocerás mucho mejor, tendrás las competencias específicas y generales sobre ti y sobre tu modo de aprender y memorizar.

La Programación Neuro-Lingüística se basa completamente en este punto: aprender competencias que se utilizarán según las propias necesidades.

Cuando dicto cursos de venta en empresas, que no tienen nada que ver con el aprendizaje o las relaciones interpersonales, utilizo las mismas técnicas y las modelo según el caso específico: enseñando al vendedor a vender, pero

¿cómo? A través de técnicas para comunicarse mejor, que después él también podrá aplicar en otros terrenos: para relacionarse mejor con su esposa, con la cual tal vez deje de pelear, o para comunicarse mejor con los hijos y ganar su confianza.

La base de todo este trabajo es el modelado. Se trata de examinar a las personas que logran hacer bien las cosas en un sector determinado, deducir sus estrategias, aprenderlas uno mismo y después enseñárselas a los otros.

Para entender cómo mejorar el aprendizaje humano se estudió a los que brillaban en cualquier campo, se advirtió cuál era el elemento que tenían en común y se extrajeron los principios generales.

La competencia de aprender de manera más fácil y veloz puede ser muy útil para adquirir nuevas competencias: por ejemplo, yo leo esta guía para aprender cómo leer velozmente; de esta manera, después podré consultar en poco tiempo muchos textos sobre otras competencias, como la comunicación, la autoestima y la motivación.

SECRETO n. 4: el método de Lectura veloz 3x te suministra instrumentos y capacidades de aprendizaje que pueden serte útiles en muchos sectores de tu

vida.

En los últimos 5 años he leído más de 1000 libros sobre PNL, sobre el

aprendizaje rápido y sobre cualquier otra habilidad que se pueda aprender. Te preguntarás cómo puede ser posible leer tanto en un tiempo relativamente reducido: es cuestión de técnica; es decir, no sólo es necesario adoptar la estrategia adecuada sino que además hay que estar muy motivado a profundizar en el tema.

El día antes de dictar un curso, leo unos diez libros sobre el tema a tratar para acumular inconscientemente una serie de informaciones. Esto me permite formular muchos ejemplos en el aula y transmitir conceptos que he absorbido aquí y allá. Aunque no sabría decirte con precisión de qué texto específico provienen, estos datos afloran naturalmente en el momento oportuno, porque el cerebro funciona por asociaciones, como veremos cuando hablemos de los mapas.

Pero, ¿cómo funciona el cerebro? Por la ciencia sabemos que se compone de dos hemisferios, izquierdo y derecho: el hemisferio izquierdo dirige el área racional y lógica; el hemisferio derecho la parte irracional y creativa, dedicada a la fantasía y a los colores.

SECRETO n. 5: el cerebro está dividido en hemisferio izquierdo, racional y lógico; y hemisferio derecho, irracional y creativo.

La escuela nos ha enseñado a usar sólo una de las dos áreas, la racional. Por este motivo tomamos apuntes de manera racional, es decir, escribiendo página tras página y utilizando color azul o negro.

Este método hace que todo sea demasiado igual y monótono. El cerebro no está en condiciones de memorizar eficazmente los datos porque no logra involucrar en el aprendizaje al hemisferio derecho, que tiene necesidad de colores. Muchos estudiantes ponen remedio a este problema subrayando con rotulador los puntos sobresalientes de un párrafo o de un capítulo. Yo, por ejemplo, trazaba un círculo rojo alrededor de las palabras clave que daban sentido al discurso. Utilizar colores es como proporcionar una respuesta a nuestro hemisferio derecho, es como volver, por un instante, a la época del jardín de la infancia, cuando aprender nos divertía.

Un niño en el jardín de la infancia aprende muchísimo: a dibujar, a pintar y a hacer amistades. Además uno aprende más porque se divierte, después viene la escuela y…. ¡adiós!

Dejamos de aprender fácilmente, empleamos dieciocho años para memorizar pocos conceptos. ¿La universidad te ayuda a aprender? Yo, en cinco años de Ingeniería Electrónica, aprendí mucho de teoría pero casi nada de práctica.

Prueba de esto es que después de la graduación, tomé en mano por primera vez un circuito electrónico y no supe qué hacer. Esto sucedió porque, aunque había memorizado muchos contenidos, en realidad, no sabía hacer nada práctico. ¡Nunca nos hicieron examinar ni un circuito electrónico, ni una resistencia, ni un chip!

Al final, te hacen estudiar para el examen y, una vez aprobado, te quedas con las manos vacías. En su lugar, se requiere pasión, se necesita motivación y es indispensable contar con estrategias; tenemos que lograr involucrar a ambos hemisferios en el aprendizaje.

El sistema de los mapas es la respuesta a este problema, ya que éstos activan el funcionamiento de ambos hemisferios durante el aprendizaje.

Pero antes de explicártelos, participa en este juego: observa el esquema copiado a continuación. Vas a ver los nombres de una serie de colores, pero el nombre del color no corresponde al color con el cual está escrito (por ejemplo, la palabra “ROJO” escrita con color azul).

El ejercicio consiste en decir, en voz alta y rápidamente, el color con el cual está escrita la palabra, independientemente del significado de la palabra misma. Intenta ahora.

ROJO VERDE AZUL AMARILLO VERDE MARRÓN
NEGRO BLANCO AMARILLO VERDE AZUL ROJO
NEGRO ROJO AMARILLO VERDE AZUL ROJO
MARRÓN AMARILLO AMARILLO VERDE AZUL
NEGRO ROJO AMARILLO VERDE AMARILLO VERDE
MARRÓN NEGRO BLANCO

¿Has intentado? Seguramente has notado que, después de pocos nombres, se hace complicado seguir. Cuanto más intentas avanzar, es más fácil equivocarse. ¿Por qué sucede esto? Porque los dos hemisferios entran en conflicto: ves escrita la palabra “verde” y percibes, sin embargo, que el color con el que está escrita es rojo. La parte racional, la izquierda, te dice que leas

“verde”; la parte creativa, la derecha, que leas “rojo”: si lo haces rápido, es un ejercicio que realmente te puede sacar de las casillas.

Ahora cruza tus brazos. Notas que te sientes a gusto, pero intenta cambiar el sentido del cruce de las manos. Hazlo ya. Experimentarás una insoportable sensación de incomodidad, ¿no es así?

Incluso en yoga se practica un ejercicio de respiración que funciona de la siguiente manera: cubre una fosa nasal y respira, después cubre la otra y respira. Primero te hacen respirar por una fosa nasal y después por la otra porque se encuentran inversamente conectadas: se dice que la fosa nasal derecha permite la oxigenación del hemisferio izquierdo y viceversa. Esto ocurre porque los dos hemisferios están inversamente conectados con los lados derecho e izquierdo del cuerpo: el hemisferio izquierdo con la parte derecha y el hemisferio derecho con la parte izquierda.

¿Por qué es útil saber todo esto? Porque, como verás dentro de poco, aprovechar el 100% de tu cerebro es el secreto del método Lectura veloz 3x.

RESUMEN DEL DÍA 1:

• SECRETO n. 1: las técnicas clásicas de lectura veloz, memoria y aprendizaje rápido han sido completamente superadas por las últimas técnicas y por el método Lectura veloz 3x.

• SECRETO n. 2: la escuela te ha enseñado que aprendizaje = dolor; en cambio, el método de Lectura veloz 3x crea para ti la nueva asociación: aprendizaje = placer.

• SECRETO n. 3: crear esquemas es un pilar del método de Lectura veloz 3x porque refleja el modo natural con el cual tu cerebro aprende.

• SECRETO n. 4: el método Lectura veloz 3x te suministra instrumentos y capacidades de aprendizaje que pueden serte útiles en muchos sectores de tu vida.

• SECRETO n. 5: el cerebro está dividido en hemisferio izquierdo, racional y lógico; y hemisferio derecho, irracional y creativo.

DÍA 2: LECTURA VELOZ 3x

En los últimos diez años las técnicas de lectura veloz han generado un gran interés. En mi opinión, se debería partir de la enseñanza de la lectura veloz, incluso en el ámbito de un programa de formación relativo al crecimiento personal y profesional porque permitiría avanzar más rápido en el estudio de los distintos módulos. De hecho,

para profundizar en ciertos temas se puede tener la necesidad de consultar una gran cantidad de libros y saber leer rápidamente ayudaría mucho.

¿Qué es el método de Lectura veloz 3x y en qué difiere de otras técnicas de lectura veloz? Es un método compuesto por las técnicas más avanzadas que podrías encontrar. Las técnicas clásicas de lectura veloz, ya caducas, que aprendí en el '90, se basaban en los denominados puntos de fijación: evaluaban la amplitud del ojo en base a la cantidad de palabras que se lograban visualizar con una mirada.

Con el objeto de ampliar el campo visual, me hicieron realizar una enorme cantidad de ejercicios, entre éstos el denominado "palabras en pirámide".

Consistía en mirar mediante un solo golpe de vista, primero una sola palabra, después dos, tres y, finalmente, cinco. Eran ejercicios eficaces a largo plazo, pero bastante aburridos.

SECRETO n. 6: el sistema de lectura veloz basado en los puntos de fijación es aburrido, difícil de aprender, requiere mucha práctica y hoy ha sido completamente superado.

Otros ejercicios consistían en silenciar el diálogo interior: se trata de esa vocecita que a menudo nos distrae mientras leemos. ¿Alguna vez te has fijado que, mientras lees, repites interiormente el fragmento de texto que estás recorriendo con tu vista?

Hacemos uso del diálogo interior porque lo hemos incorporado desde que íbamos a la escuela. En la escuela primaria, de hecho, nos enseñaban a leer repitiendo las palabras y después las frases en voz alta. Con los años, hemos

conservado el hábito de confirmarnos auditivamente lo que leemos.

En realidad, tu cerebro está en condiciones de captar inmediatamente las palabras que recorres en un texto, porque las lee visualmente y, de modo automático, las asocia con una imagen. El hábito escolar de repetir es importante para los niños que empiezan a conocer las letras y las palabras porque les permite aprender bien su pronunciación; sin embargo, cuando crecen, la exigencia se desplaza hacia la velocidad de lectura y el método aprendido en la escuela primaria deja de ser el más eficaz.

Creciendo, el componente auditivo, que en un primer momento se

exteriorizaba en la lectura en voz alta, se transforma después en voz baja y, por último, acaba por convertirse en una voz interior. Es por este motivo que ahora, aunque sólo sea a través de nuestro diálogo interior, todavía leemos de modo auditivo.

No sólo los docentes de lectura veloz de los primeros años '90 buscaban eliminar completamente el diálogo interior, también muchos docentes actuales lo hacen. Se basan en la convicción de que el diálogo interior enlentece la lectura. Sin embargo, es muy difícil llegar a este resultado.

El diálogo interior forma parte de nosotros mismos y nos ayuda a comprender lo que leemos. Si tomamos un libro y lo recorremos sólo visualmente, después tenemos la impresión de no haber entendido nada: el diálogo interior nos sirve como confirmación, es el que te dice: "¡bien, has entendido!".

Un día un cursillista dijo a Richard Bandler: "Tengo un problema, el diálogo interior me atormenta, me desmotiva, me hace sentir un incapaz. ¡Le ruego, ayúdeme a eliminarlo!". Bandler, por toda respuesta, contestó: "Bien, ahora te disparo, ¡verás que el diálogo interior no te atormentará más!".

De esta manera, tal vez un poco provocadora, Bandler nos hace entender que no es posible eliminar totalmente el diálogo interior porque forma parte de nosotros y, además, nos es de utilidad.

Con el tiempo fueron descubiertos nuevos métodos que, sin eliminar el diálogo interior, lo utilizan a nuestro favor, de modo que éste siga nuestra velocidad, en vez de retrasarnos.

SECRETO n. 7: el diálogo interior no puede ser eliminado, por el contrario, debe ser usado a nuestro favor para mejorar la comprensión.

Algunas de las técnicas que he integrado en mi método de Lectura veloz 3x derivan del "Photoreading"; es decir, de la fotolectura, una estrategia ideada por el autor y formador Paul Scheele. Éste, en su texto titulado precisamente

"Photoreading", enseña los métodos para efectuar una lectura fotográfica; es decir, fundamentalmente visual, a la velocidad supersónica de una página por segundo: el equivalente a hojear un libro, cosa que es muy distinta a tener que contar las palabras, como se hacía antes.

El único problema de la enseñanza de la fotolectura reside en el hecho de que es una técnica relativamente difícil de transmitir, porque para aprender es necesario trabajar primero sobre las convicciones limitantes y hacer que las personas alcancen un estado de relajación muy profundo.

Para poder lograr esto se requieren varios días, y resulta aún más difícil si se intenta hacer de forma autodidacta, después de haber comprado un texto sobre el tema.

Lo que te enseñaré hoy es un método que asimila lo mejor del Photoreading, pero no necesita trabajar previamente sobre las convicciones y sobre la relajación: se hace todo en un nivel más superficial y funciona mejor.

La idea de base es crear un esquema, un fichero donde insertar las informaciones, a través de la creación de un mapa, que es un instrumento esencial y, a la vez, divertido de utilizar. La fotolectura, entendida como la actividad de hojear rápido el libro, sirve para intentar comprender de qué trata sin haberlo leído todavía. Debemos confiar en el inconsciente y dejar que las informaciones, las palabras captadas aquí y allá en el texto, lleguen a nuestra mente.

El cerebro, de hecho, está en condiciones de fotografiar y, en consecuencia, de avanzar a grandes velocidades en la lectura visual. Es más, sería capaz de leer una página por segundo.

Y entonces ¿cómo proceder? Una vez elegido el libro es conveniente crear un mapa de lo que se intenta extraer de éste, los varios sectores que componen el

texto, y así sucesivamente. En este punto leo el libro rápidamente y enriquezco mi mapa con informaciones. Yo, personalmente, hago este trabajo con diez textos a la vez, o incluso más, pero es necesario estar entrenados para lograrlo. Por lo tanto, por ahora, inicia con un solo texto y sólo un mapa a la vez.

Afrontando este tema, muchos de mis estudiantes me preguntan: “¿Pero leyendo rápidamente, logro entender el sentido del discurso?”. Pues bien, no sólo la respuesta es sí, sino que leer rápido permite entender aún más, porque leyendo lentamente das demasiado espacio al diálogo interior, que, como sabes, retrasa muchísimo. Mientras tanto, tu cerebro, que ya ha fotografiado lo que estás leyendo, se aburre y divaga, pensando en otra cosa; como consecuencia, no te quedan claros los conceptos que acabas de leer y te ves obligado a

volver atrás.

El impulso que te hacer volver atrás se denomina regresión, y forma parte de una serie de hábitos de lectura errados. Entre éstos también se encuentra la costumbre de releer más de una vez el mismo renglón.

Cuando lees rápidamente te aproximas a la velocidad del cerebro, por lo que éste se mantiene focalizado en lo que está leyendo. Por este motivo, el nivel de comprensión es mucho más elevado en la lectura veloz que en la lectura tradicional.

SECRETO n. 8: mientras más rápidamente leas, mejor será la comprensión de un texto, porque el cerebro tiene menos tiempo para distraerse.

Obviamente, para asimilar esto necesitarás un poco de práctica y unos cuantos ejercicios. Después de leer durante toda una vida siguiendo determinados hábitos, es normal que en el primer intento te sientas un poco desorientado, pero te bastará un cuarto de hora para alcanzar un buen nivel.

Esto es lo atrayente de este método: es inmediato y práctico.

Ahora elige un libro que te interese leer y vayamos a lo concreto, a las cinco fases del método Lectura veloz 3x:

1. Preparación

2. Avance Preliminar

3. Lectura

4. Repaso

5. Memorización

SECRETO n. 9: el método Lectura veloz 3x está compuesto por 5 fases: Preparación, Avance Preliminar, Lectura, Repaso y Memorización.

La primera fase es la de Preparación, durante la cual debemos predisponernos tanto desde un punto de vista externo, es decir, encontrar un ambiente adecuado para la lectura, como desde un punto de vista interno, psicológico, o sea, concentrarnos. Por lo tanto, se trata de una preparación que tiene incidencia tanto en el objetivo que perseguimos como en el estado mental en el cual nos encontramos.

Lo primero que tienes que tener en cuenta desde el punto de vista de

la Preparación externa es el ambiente que eliges para leer: es muy importante que brinde tranquilidad y que no existan elementos que puedan molestarte o distraerte. Debes sentirte cómodo, por lo tanto, cuando elijas la silla, el sillón o la cama, piensa en ponerte a gusto.

SECRETO n. 10: la primera fase del método es la Preparación externa e interna: la externa implica un ambiente apropiado para la concentración y la lectura.

Crea una atmósfera adecuada. Puedes poner música de fondo (preferentemente clásica, o esos cd con el ruido suave de las olas que rompen cerca de la orilla y la crepitación del bosque), o bien, el silencio absoluto; lo importante es que sea la indicada para ti. También es muy importante contar con una iluminación apropiada: los ojos no deben cansarse, de lo contrario se pierde la concentración, el cerebro no te sigue más y… ¡adiós comprensión!

Además, te revelo uno de mis pequeños secretos: como fondo, yo uso un software que produce algunos tipos de ondas sonoras destinadas a la relajación y a la concentración. También puedes combinar distintos sonidos

que ya se encuentran programados para usos específicos. Se llama Brain Wave Generatory y lo encuentras en el sitio www.BwGen.com. Para mí es extraordinario.

SECRETO n. 11: Brain Wave Generator es un software que produce algunos tipos de ondas sonoras destinadas a la relajación y a la concentración.

Volviendo a la Preparación, desde un punto de vista interno, hay dos aspectos muy importantes: la finalidad y el estado.

Concentrémonos primero en la finalidad. Tener una o más finalidades sirve para focalizar tu objetivo, por lo tanto, haz lo siguiente.

EJERCICIO – Toma tu libro y, antes de hojearlo, mira por un momento la portada y pregúntate cuáles son tus objetivos, tus expectativas al leerlo, qué sabes y qué te interesa de este tema. Concédete dos minutos para escribir las respuestas a estas preguntas.

¿Cuáles son tus objetivos?

_____

_____

_____

_____

¿Por qué lees este libro?

_____

_____

_____

_____

¿Qué sabes ya de este tema?

_____

_____

_____

_____

¿Qué te apasiona de este tema?

_____

_____

_____

_____

Si, por casualidad, no encuentras objetivos inmediatos que te inciten a leer el texto que ahora tienes en tus manos, no te preocupes, más bien, pregúntate cuáles podrían ser los objetivos secundarios; es decir, los que pueden alcanzarse en un segundo momento a través de la lectura de ese libro.

En este sentido, un ejemplo típico puede ser la lectura de un texto universitario: no tengo mucho interés en leerlo pero hacerlo puede facilitarme el camino hacia la graduación y ese, para mí, es un objetivo muy anhelado.

Si, por el contrario, has encontrado más objetivos, es perfecto porque quiere decir que estás muy motivado para leer ese texto. Esto siempre

es importante porque la motivación para actuar lo es todo.

Piensa en esto, a menudo tomas un libro y comienzas a leerlo al azar, sin saber qué te espera, sin conectar a la lectura las ideas que tienes y las cosas que ya sabes sobre ese tema. Si, en cambio, sabes lo que quieres obtener a través de la lectura de ese texto, tienes una dirección muy precisa.

Por este motivo lograrás identificar lo que te sirve y lo que puedes eliminar: no estás obligado a leer todo el libro si en realidad te interesa sólo una parte.

Yo, que leo muy rápido, cuando voy a la librería a elegir textos, comienzo a hojearlos. De esta manera, descubro que de algunos tal vez me interesa sólo un capítulo: ¡ya que estoy ahí me lo leo en pocos minutos!

El focus (focalizarse), es algo de enorme importancia y es fundamental en mi curso sobre objetivos. He notado que cuando se dirige el cerebro hacia un objetivo, de improviso se crean una serie de situaciones que son funcionales para el logro de ese objetivo.

Por ejemplo, cuando decidí trabajar como formador, me propuse alcanzar mi objetivo en el plazo de un año. Pues bien, lo alcancé en sólo 6 meses, en parte, gracias a que se había creado una serie de coyunturas propicias para mí en ese sentido: conocí a personas que hacían ese trabajo y academias que me ofrecieron seguir sus propios cursos a cambio de publicidad.

¿Fue una casualidad? No sabría decirte, pero una cosa es cierta: cuando te focalizas, tu cerebro presta mucha más atención para captar lo que le interesa.

Es como cuando quieres comprar un coche nuevo, has elegido la Mini y, de repente, ves la Mini por todos lados, después tal vez descubres que hay un concesionario debajo de tu casa.

A propósito de esto, deseo poner de relieve un tema importante referido a la memoria: el cerebro presta atención solamente a siete informaciones a la vez; esto significa que, si en un momento determinado en mi mente tengo siete pensamientos, siete cosas a las que debo prestar atención, de las cuales estar consciente; otros miles de datos estarán latentes, inconscientes. Esto no quiere decir que no los memorizo, sino que los almaceno en una parte más profunda de mi cerebro.

Por lo tanto, no es cierto que no sea capaz de memorizar una parte de los datos que me llegan, soy absolutamente capaz, pero tengo que recuperarlos eficientemente. Habiendo leído 1000 libros en los últimos años, me afluyen a la mente una serie infinita de informaciones. Aunque sea consciente de haber almacenado sólo una pequeña parte de éstas, las otras, por asociación de ideas, vendrán a mi mente en el momento justo, en el ámbito de un discurso pertinente.

Te doy otro ejemplo: en los últimos tiempos un amigo mío se compró un

vehículo Pick up, “no se ven muchos en circulación –pensaba yo – ¡es la típica americanada!”. De improviso ¿qué sucede? Los veo por doquier. Estoy focalizado. No los había visto en circulación no porque no existieran, sino porque realmente nunca les había prestado atención.

SECRETO n. 12: la Preparación interna implica un objetivo de lectura bien definido que te ayuda a focalizarte y a comprender mejor lo que estás por leer.

Volviendo al último factor de la Preparación interna, hablamos de estado emotivo: si tienes prisa o estás distraído por algún pensamiento, no es posible concentrarte en la lectura.

Para sumergirse en lo que estás leyendo debes alcanzar un estado que, en lectura veloz es denominado vigilancia relajada; es decir, estar relajado pero vigilante, despierto. No significa entrar en “trance hipnótico” o en un estado de relajación demasiado profundo, porque, en ese caso, te arriesgarías a quedarte dormido.

Piensa, en cambio, en alguna ocasión en que hayas experimentado este estado anímico, quizás antes de ir a dormir, o cuando apenas te has despertado y todavía estás un poco adormecido. Se trata de fenómenos de “trance cotidiano”: es una fusión de estados de ánimo, que te serán utilísimos para la lectura veloz, un mixto entre un estado de concentración muy profunda y un estado de relajación más superficial.

Seguramente esto te ocurre también cuando te encuentras delante de un semáforo. Aunque estás con las manos sobre el volante y los pies sobre los pedales, sigues tus pensamientos, sueñas con los ojos abiertos. Sin embargo, estás alerta, de hecho, cuando te das cuenta de que la luz verde se ha encendido, te pones en movimiento, pero estás muy relajado. Es esto precisamente lo que te sirve para leer de manera

atenta y concentrada.

Algunos libros sugieren una técnica oriental para alcanzar este estado: consiste en pensar que tienes una manzana apoyada en las proximidades de la nuca. Sirve para dirigir la atención sobre el cerebro y dejarte ir. De alguna manera esta técnica permite agudizar los sentidos, ver mejor las palabras escritas y distinguir con más nitidez el contraste entre blanco y negro.

SECRETO n. 13: la Preparación interna implica además un estado anímico de relajación y de vigilancia relajada para mejorar tu atención y concentración.

Cuando se lee, es importante entrar en un estado de ánimo bien definido, no distraerte con otras cosas. Probablemente del mismo modo funciona el famoso "sombrero" que cada mago se pone antes de realizar algún artificio, éste es necesario para su concentración.

Siguiendo esta línea, un estudioso, Edward De Bono, escribió un libro sobre su método de concentración que se titula: "Seis sombreros para pensar". Para reflexionar utilizaba una serie de sombreros: a cada uno de éstos les atribuía un color, un estado de ánimo y una perspectiva diferente: podía ponerse el sombrero del racional, el sombrero del creativo o el sombrero del optimista.

Eso le permitía tener una visión más objetiva de las cosas desde varios puntos de vista.

Robert Dilts, en cambio, ha estudiado las estrategias de Walt Disney para alcanzar un estado de concentración y creatividad. Nos cuenta que el artista utilizaba tres sillas; por cada silla, como sucedía con los sombreros de De Bono, expresaba un estado de ánimo distinto. Tenía, por ejemplo, la silla del soñador, donde realizaba un brainstorming; es decir, daba rienda suelta a una serie de ideas. Después se sentaba en la silla del crítico y se ensimismaba en una actitud mental crítica en relación con sus mismas ideas, con el fin de desmontarlas pieza por pieza. Finalmente, se sentaba en la silla del realista, donde llegaba a una compensación entre ambos extremos y mantenía sus mejores ideas limando algunos excesos eventuales.

Tal vez avanzaba y retrocedía varias veces, para analizar la situación desde puntos de vista siempre distintos. Aun así, Dilts nos hace reflexionar sobre el hecho de que, a menudo, o tendemos a ser exclusivamente soñadores y, por lo tanto, poco activos; o exclusivamente críticos y, en consecuencia, muy deprimidos. O quizás

demasiado realistas, pareciéndonos a los robots. La inteligencia creativa, en cambio, reside en saber mediar entre estos tres componentes.

De todas maneras, la idea es instalarte en un ambiente cómodo, tener bien claro tu objetivo y ponerte en un estado de vigilancia relajada y de concentración. De esta manera estarás preparado para afrontar las otras fases

del método.

RESUMEN DEL DÍA 2:

• SECRETO n. 6: el sistema de lectura veloz basado en los puntos de fijación es aburrido, difícil de aprender, requiere mucha práctica y hoy ha sido completamente superado.

• SECRETO n. 7: el diálogo interior no puede ser eliminado, por el contrario, debe ser usado a nuestro favor para mejorar la comprensión.

• SECRETO n. 8: mientras más rápidamente leas, mejor será la comprensión de un texto, porque el cerebro tiene menos tiempo para distraerse.

• SECRETO n. 9: el método Lectura veloz 3x está compuesto por 5 fases: Preparación, Avance Preliminar, Lectura, Repaso y Memorización.

• SECRETO n. 10: la primera fase del método es la Preparación externa e interna: la externa implica un ambiente apropiado para la concentración y la lectura.

• SECRETO n. 11: Brain Wave Generator es un software que produce algunos tipos de ondas sonoras destinadas a la relajación y a la concentración.

• SECRETO n. 12: la Preparación interna implica un objetivo de lectura bien definido que te ayuda a focalizarte y a comprender mejor lo que estás por leer.

• SECRETO n. 13: la Preparación interna implica además un estado anímico de relajación y de vigilancia relajada para mejorar tu atención y concentración.

DÍA 3: AVANCE PRELIMINAR Y MAPAS

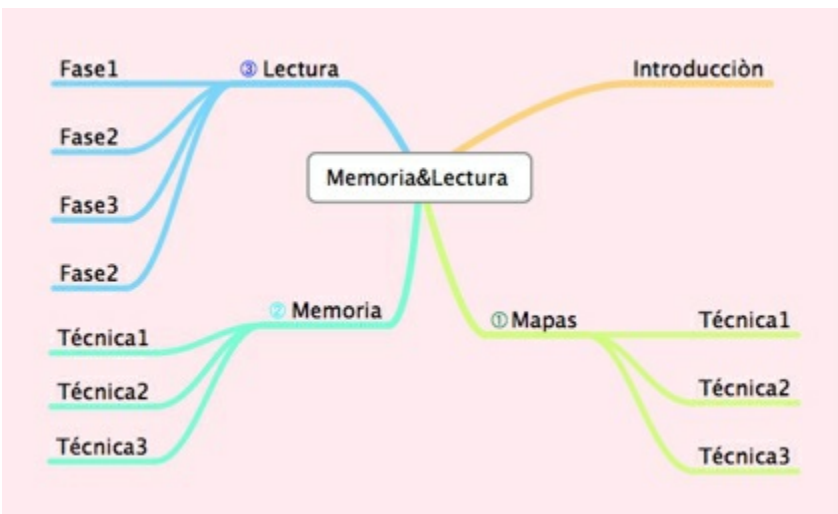
Después de la fase de acercamiento, relativa a la Preparación externa e interna, pasamos a la segunda fase del método Lectura veloz 3x, que es la de Avance Preliminar, en la cual vamos un poco más a lo concreto. Tenemos que intentar individuar la idea central en la cual se basa el texto y comenzar a construir nuestro primer mapa.

Los mapas, ideados con el nombre de “Mapas Mentales” por el extraordinario Tony Buzan, autor de grandísimo éxito, se revelan como herramientas importantísimas para aprender mejor y más eficazmente, y son fundamentales para el método de Lectura veloz 3x y para la esquematización y Memorización de un texto.

Es un instrumento racional porque utiliza palabras clave y, al mismo tiempo, creativo porque es divertido, colorido y fácil de usar. En consecuencia, involucra en el aprendizaje a ambos hemisferios del cerebro.

SECRETO n. 14: los mapas son un instrumento muy eficaz porque aprovechan ambos hemisferios del cerebro en virtud de los colores y las palabras clave.

En esta página ves un ejemplo de mapa, se trata de un mapa que ejemplifica un día de curso de aprendizaje. Está poco desarrollado porque sólo sirve para que te hagas una idea:



Te describo brevemente cómo lo he creado, de modo que tú puedas iniciar a comprender el funcionamiento. En el centro colocas el tema principal. El curso se desarrolla a través de cuatro ramas principales que son la introducción, los mapas, la memoria y la lectura veloz.

Cada rama tiene ramas secundarias que despliegan y especifican el contenido.

Por ejemplo, la rama “mapas” comprenderá diversas técnicas, objetivos, el modo en que se usan, y así sucesivamente. De la misma manera la rama principal “memoria” tendrá ramas secundarias, relativas a técnicas específicas, como las palabras, las imágenes y las películas. Finalmente, la rama principal “lectura” tendrá cuatro ramas secundarias relativas a la Preparación, el Avance Preliminar, la Lectura propiamente dicha y el Repaso.

Y así sucesivamente. Te digo todo esto para darte una idea general.

Se dice que los ejemplos valen más que mil palabras y, seguramente, a través de un esquema de este tipo, los pilares del aprendizaje te quedarán mucho más impresos que si tú simplemente los hubieras enunciado. Numerosos estudios confirman que si un mensaje solamente se enuncia, se memoriza el 10%; si se ve y se repite, el porcentaje aumenta; luego si se pone en práctica lo que se dice en el mensaje, el porcentaje de memorización aumenta aún más.

El mapa es un buen método para transmitir informaciones y, a través del uso de colores, también logra involucrar en el aprendizaje al otro hemisferio, el creativo.

Para poder distinguir los temas, cada rama principal debe realizarse con un color diferente, mientras que las secundarias deben ser del mismo color de la rama de la cual se derivan. Un esquema propuesto de este modo permite fotografiar lo que se ve. Recuerda que la memoria más consistente y eficiente es predominantemente visual.

SECRETO n. 15: los mapas son un instrumento muy eficaz para la Memorización porque el cerebro los fotografía de manera visual.

A través de este mapa tienes una suerte de fichero mental: por ejemplo, puedes copiarlo en un cuaderno y actualizarlo con facilidad insertando todas las nociones que leas en esta guía: cómo se usan los mapas, qué objetivos se proponen, cuáles son las técnicas de memoria, cómo se usan, cómo se lee rápidamente, y así sucesivamente.

Recuerda que es importante usar distintos colores para cada rama, y el mismo color para una rama principal y su rama secundaria. Los colores son muy importantes. Yo uso a menudo el rojo, un color fuerte, para enfatizar los temas importantes del texto.

Además, en mis cursos de public speaking enseño el modo de usar los

colores de modo que queden impresos; aconsejo: “usen el negro para escribir porque se lee más fácilmente, especialmente a distancia, cuando tienen un auditorio compuesto por muchas personas; usen el rojo para enfatizar una determinada palabra o frase; usen menos el verde y el azul porque son demasiados similares al negro”, y así sucesivamente.

¿Cuáles son los objetivos de un mapa?

Principalmente sirven para organizar ideas. Por ejemplo, para esquematizar la evolución del curso de aprendizaje no te he expuesto la típica sinopsis por puntos sino que he usado un mapa donde he enunciado los temas y el modo en que tengo intención de desarrollarlos a través de ramas principales y ramas secundarias. Las mismas ramas secundarias pueden progresar en

ramificaciones siempre más capilares, creando una jerarquía.

Yo he utilizado un mapa para proyectar mi tesis de grado. Cuando llegué a la sala de graduación con mi mega-mapa, un amigo mío, que no sabía que yo utilizaba este instrumento, me preguntó: “¿Pero qué es eso? ¡Es extraordinario!”. Le respondí: “Lo sé, y también es muy eficaz”.

Sí, el mapa te gusta desde el primer impacto visual, es bonito y colorido; esto ya constituye un buen punto de partida para recordar. Tomar apuntes de forma lineal; es decir, renglón por renglón, implica que, una vez en casa, deberás comenzar a estudiar los apuntes de modo integral, haciendo un trabajo doble.

Cuando creas un mapa mientras escuchas una explicación o mientras lees por primera vez un texto, aprendes de forma directa. Se trata de un método mucho más eficaz y veloz.

Tony Buzan, en “El libro de los mapas mentales”, hace una comparación entre los apuntes clásicos, tomados linealmente, y los recogidos a través de mapas: deduce que se puede ahorrar hasta el 90% del tiempo porque con el nuevo método se enfatizan las palabras clave; y el cerebro, a partir de éstas, logra reconstruir inmediatamente el discurso entero.

Los mapas también son el instrumento más eficaz para la Memorización. Yo, para memorizar la sinopsis de los temas de mi curso, podría usar tres mil técnicas clásicas de memorización, pero me costaría mucho más esfuerzo. Por el contrario, una vez hecho mi primer mapa, basta mirarlo y…. ¡pum! Lo tengo en la cabeza, ha sido

fotografiado, y además, si ahora decidiese dejar de mirarlo, me lo acordaría dentro de un día, dentro de algunos meses o incluso años, porque se trata de una imagen, y el cerebro trabaja de forma rápida y eficaz con las imágenes.

Además, es un método que puede desarrollar la creatividad: eliges el color, las dimensiones de una rama, puedes personalizarla, usar tu estilo, hacer pequeños dibujos sobre las ramas en vez de escribir palabras.

SECRETO n. 16: los mapas tienen múltiples usos para la Memorización, para la creatividad y para la lectura veloz.

Un mapa también puede convertirse en un auxiliar para tomar decisiones, ¿en qué modo? Supongamos que tienes un problema de trabajo, lo colocas por escrito justo en el centro del mapa, evidenciándolo con un círculo rojo. Desde el centro haces partir dos ramas principales: “ventajas” y “desventajas”; de éstas se derivarán las ramas secundarias que servirán para enumerar todas las posibilidades de ambas categorías. Si no sabes qué escribir, puedes dibujar líneas vacías que, poco a poco, irás completando. Lo harás porque tu cerebro te llevará a hacerlo: encontrarás las soluciones buscadas, tendrás un panorama claro y completo, y estarás en condiciones de tomar una decisión de forma más serena.

Es un ejemplo de brainstorming, que literalmente significa “tormenta de cerebro”: en práctica, se trata de escribir una serie de ideas, todas las que nos vengan a la mente, sin inhibiciones ni juicios. Déjate llevar cuando lo haces y tu creatividad verdaderamente te sorprenderá. Sólo después de haberlas escrito puedes dividirlas por temas y analizarlas con la máxima racionalidad y juicio.

El cerebro tiene una tendencia a llenar las líneas vacías que has diseñado en tu mapa y te dará muchas ideas que antes no se te habían ocurrido en absoluto. Si ponemos una línea vacía, el cerebro de alguna manera encontrará una idea para completarla.

Durante el curso de public speaking enseño que, para hablar en público, es necesario hacer pausas. Muchos oradores sufren de “horror del vacío”, en el sentido de que sienten mucho miedo ante la posibilidad de tener que detenerse mientras hablan, incluso en los casos en que la pausa dura sólo pocos segundos, ¿qué hacen entonces? Tienden a llenar la laguna con el arrastre de la voz sobre la última vocal pronunciada: nada más equivocado.

Por el contrario, la suspensión momentánea del discurso es un potente instrumento para subrayar un tema particularmente importante o para llamar la atención de un auditorio tal vez un poco aburrido.

Aparte de este “truco” de public speaking, quiero decirte que es por el mismo principio de “horror del vacío” que nuestro cerebro no se resiste frente a una línea vacía: ¡debe llenarla!

Me sucede a menudo, mientras hablo en público, no saber precisamente qué

voy a decir; sin embargo, sé que las informaciones que quiero me llegarán naturalmente. Si, por ejemplo, cito a Richard Bandler, aunque soy consciente de que no recuerdo perfectamente el contenido de la frase a citar, como por arte de magia, al instante, me viene en mente; y me sorprendo de cómo esto sucede puntualmente.

También puedes usar un mapa en sentido inverso; es decir, no llegar de un concepto central a conceptos periféricos sino de conceptos periféricos a uno central. ¿Tienes presente cuando no recuerdas una cosa, pero sientes que la tienes en la “punta de la lengua”?

Si, por ejemplo, no te acuerdas del nombre de una persona pero recuerdas cosas distintas que se relacionan con ésta, haz lo siguiente: deja un espacio en el centro del mapa para escribir el nombre buscado, una vez que lo hayas recordado. De este núcleo central diseña varias ramas principales y secundarias en las cuales insertarás todos los datos que tengas a disposición sobre la persona cuyo nombre quieres recordar. Si, por ejemplo, se trata de uno de tus profesores universitarios, escribirás sobre una rama el nombre de la universidad, sobre otra la facultad, sobre otra la asignatura, sobre otra los colegas que encontraste durante ese curso y la nota que obtuviste en el examen, y así sucesivamente… te garantizo que en un par de minutos recordarás el nombre.

¿En qué se basa todo esto? En el denominado pensamiento radial, que se sustenta en la estructura misma de nuestro cerebro: partiendo de una palabra dada se crean una serie de asociaciones. Este trabajo se lleva a cabo por las neuronas, células cerebrales que, a través de una serie de conexiones entre sí, crean una larga calle que se encuentra en continua expansión.

SECRETO n. 17: los mapas mentales son eficaces porque aprovechan el mismo mecanismo de funcionamiento del cerebro, basado en asociaciones mentales.

Cuanto más a menudo recorramos a nivel mental esta calle, más amplia se hará y más simple será recorrerla: se transformará en un hábito. Tanto es así que después no será fácil dejar este hábito para crear uno nuevo. La primera estructura se habrá cristalizado y será necesario romperla para poder construir otra. El pensamiento radial se combina muy bien con la técnica de los

mapas.

¿Cuáles son los criterios para la utilización adecuada de un mapa?

Ante todo es importante que haya una jerarquía entre las ramas que se derivan del núcleo central. La rama principal es la más grande, la más maciza; poco a poco, mientras creas ramas secundarias el trazo se hará más delgado, hasta llegar a ser una raya sutil.

Un día, cuando seas hábil haciendo mapas y hayas comprendido bien su funcionamiento, podrás utilizar, para realizarlos, programas de software específicamente ideados con esta finalidad. El más famoso se llama

MindManager, que aunque es de pago, es un óptimo software.

Pero, como siempre, en mis guías prefiero señalarte recursos gratuitos.

Precisamente por este motivo te aconsejo calurosamente el software para crear mapas Free Mind que ¡es completamente gratis! (v. APÉNDICE en pág.

154 para profundizar en el software).

SECRETO n. 18: descarga el software gratuito Free Mind para crear tus mapas a través del ordenador.

Es un óptimo software, en constante actualización, lo que significa que es perfecto para alguien como tú, que busca aprender y comenzar a usar los mapas desde cero.

Estos programas de software son cómodos porque te permiten determinar el color y la longitud de las distintas ramas principales y secundarias. Son programas muy útiles porque, en menos tiempo, podrás dibujar el mismo mapa que a mano requiere mucho más esfuerzo. Podrás agregar o eliminar imágenes, introducir nuevas palabras y borrar las anteriores, sin temor de echar a perder con el líquido corrector el diseño entero. Al inicio, de todas maneras, es importante que aprendas a hacerlo a mano, ya que la técnica manual

potencia tu creatividad, tu estilo personal y ayuda a tu memoria.

La segunda cosa que recomiendo para crear un mapa (aunque no es obligatoria) es completarlo en sentido horario, tomando como punto de partida el ángulo en alto a la derecha. En el caso específico del proyecto de

mi curso me ocuparé primero de la introducción, después de los mapas y de la memoria y, finalmente, de la lectura veloz.

El tercer aspecto característico de un buen mapa consiste en dar mayor énfasis a los primeros datos que coloco y siempre menos a los siguientes. Por ende, la rama principal será siempre la más grande y evidente, así como la primera palabra, que quizás decidas escribir en negritas. Después, a las ramas secundarias y a sus articulaciones, le daremos un énfasis siempre menor, escribiendo de modo menos acentuado y evidente. Si trabajas con el ordenador, puedes seleccionar una fuente de un tamaño mayor o menor y utilizar la negrita o la cursiva. Entonces, recapitulando, respeta la jerarquía y da énfasis.

SECRETO n. 19: la creación de los mapas sigue las reglas estándares relacionadas con los colores, la jerarquía, el sentido de la lectura, el énfasis, la claridad y el uso de las imágenes.

Obviamente también es muy importante el uso de los colores. Uno de los motivos principales por los cuales creamos mapas es porque nos brindan la posibilidad de utilizar los colores y de estimular, en consecuencia, nuestro hemisferio creativo.

Usa colores distintos para cada rama, de modo que el cerebro no las asocie erróneamente, y, al mismo tiempo, aprovecha este mecanismo para crear conexiones: si hay dos temas paralelos entre sí, y deben ser conectados, puedes usar colores iguales o similares para escribirlos, de modo tal, que se lo comuniques a tu cerebro.

En líneas generales, acuérdate de no exagerar con el uso de colores excesivamente claros, como el amarillo, salvo que se trate de un amarillo tendiente al naranja. Siendo un color poco legible, podría inducir a tu cerebro a pensar que un tema determinado no es importante, o incluso, que se puede prescindir de su memorización; y, de esta manera, crear un vacío. Más tarde irías a retomar el mapa, maravillándote del hecho de que no logras recordar nada del tema, que precisamente ¡habías escrito en amarillo!

Además, acuérdate de acompañar las palabras con pequeños dibujos: si escribes “mapas”, ilustra cerca de la palabra un pequeño mapa; o

bien, recorta

fotos de varias revistas. Debes utilizar imágenes. En el ordenador esto se hace todavía más fácil, porque si no sabes dibujar, puedes elegir una serie de iconos o dibujos que están almacenados en el software mismo. O bien, puedes agregar imágenes tuyas o imágenes de dominio público tomadas de Internet.

Otro punto de fundamental importancia es que los mapas deben ser necesariamente claros: nunca hagas garabatos, nunca entrecruces las líneas; procede con orden tema tras tema, preferiblemente con una pequeña ilustración para cada tema, y así sucesivamente.

Las líneas vacías, como te anticipaba anteriormente, son un instrumento que ayuda al cerebro: mientras éste se dedica a completarlas logra encontrar soluciones, resolver problemas, tomar decisiones y mejorar la creatividad.

Yo, por ejemplo, uso los mapas para identificar y alcanzar mis objetivos. En mi escritorio tengo un mapa en cuyo centro puede leerse “2007”. Tiene tantas ramas como áreas hay en mi vida y, para cada una, he especificado los distintos objetivos que me he prefijado. Tú también puedes esquematizar tu vida, dividiéndola en muchas áreas: trabajo, familia, amistades y, por cada área, individuar objetivos.

Antes de pasar a la aplicación específica de los mapas para el método de Lectura veloz 3x, te propongo un pequeño ejercicio destinado a la comprensión de lo expuesto hasta el momento.

EJERCICIO – Ahora te sugiero que hagas un mapa de tus últimas vacaciones, un mapa divertido, quiero que asocies el placer con el aprendizaje. Debes describir lo que te ha conmovido más. Por ejemplo, hablando de Nueva York, podrías describir los rascacielos, el Empire State Building, el contraste con la Zona Cero, las características de los neoyorquinos, todos gentiles, o de los taxistas – ¡están siempre nerviosos y si intentas cruzar la calle casi te atropellan! – o cualquier cosa que te venga a la mente relacionada con este tema.

La idea es que hagas un mapa que esté compuesto, al menos, por cuatro ramas principales. A la vez, cada rama principal debe contar con un mínimo de tres ramas secundarias. Escribe las palabras sobre las ramas y no dentro,

como hacen algunos cuando propongo este ejercicio. Además, utiliza desde un primer momento los colores, es decir, no escribas con el bolígrafo para después tener que retocarlo. Si hay líneas vacías, no te

preocupes, verás que encontrarás el modo de llenarlas.

Inicia siempre siguiendo los estándares que te aconsejo; después, cuando seas más experto, podrás dar riendas sueltas a tu creatividad. Te doy diez minutos de tiempo. ¡Manos a la obra!

****

Bien, ¿has hecho el mapa de tus vacaciones? Seguramente es una obra de arte, aunque sólo sea por el hecho de que hacerla te ha tranquilizado, haciéndote olvidar las preocupaciones, como en el jardín de la infancia. Si de obras de arte se trata, Tony Buzan es todo un maestro: en sus libros puedes encontrar mapas verdaderamente espectaculares. Recuerdo uno sobre la inteligencia creativa: el tema se encuentra posicionado en el centro y tiene al lado una pequeña imagen de Leonardo da Vinci, símbolo del genio creativo.

Después había muchos gráficos, diseños y colores. Todo lo que necesitas para que tu creatividad se desarrolle.

Otro de sus mapas ilustra un estudio sobre sí mismo, de hecho, se menciona su nombre propio, sus esperanzas, sus convicciones personales, y así sucesivamente. Si lo personalizas con tus datos, podrías insertar una foto tuya, tus convicciones, esperanzas y muchas otras líneas vacías que abrirán el espacio creativo de tu mente.

Otro célebre mapa de sus libros concierne a la pareja ideal. Te puedes dibujar a ti mismo y a la persona que, según tu opinión, debería ser tu pareja ideal.

Después pasas a especificar qué tipo de personalidad debería tener, sus intereses y su aspecto. Los mapas que te acabo de ilustrar están contenidos en algunos textos de Tony Buzan. Te recomiendo especialmente tres de sus obras dedicadas al aprendizaje: “El libro de los mapas mentales”, “Cómo utilizar su mente” y “Cómo utilizar su memoria”. Buzan es considerado el máximo exponente del aprendizaje rápido y, en sus libros, podrás encontrar tanto las técnicas pasadas de moda como las más vanguardistas.

Otro autor, entre los más renombrados exponentes de la PNL, que ha escrito

sobre el aprendizaje rápido, es Robert Dilts. Su texto se titula: “Aprendizaje dinámico” y aplica la Programación Neuro- Lingüística al aprendizaje de manera muy científica y estructurada. Analiza varios

tipos de memoria: la memoria auditiva, la memoria visual y la memoria kinestésica.

Enseguida te doy un ejemplo: piensa en el número telefónico de tu casa, probablemente lo habrás memorizado auditivamente repitiéndotelo en la cabeza por bloques, por ejemplo 55 58 64 22, y lo recuerdas sólo si lo subdivides de ese modo. Basta que alguien, digamos un operador telefónico que efectúa un control, te lo repita dividido de otra manera, por ejemplo 555

86 422, para que no lo reconozcas más. Esto sucede porque los has memorizado de forma auditiva, es decir, repitiéndolos en la mente.

Si, en cambio, pudieras visualizar de alguna manera estos bloques, los podrías controlar y reconocer en cualquier orden que te fueran repetidos, como si estuvieran escritos sobre una hoja. ¡Piensa qué importante, en términos de eficacia, es la estrategia con la cual memorizamos!

SECRETO n. 20: la Programación Neuro-Lingüística estudia las estrategias de Memorización: visual, auditiva o kinestésica.

Con este propósito, los mapas son muy eficaces porque aprovechan el mecanismo de funcionamiento de nuestro cerebro. Richard Bandler, fundador de la PNL, ha estudiado por treinta años su funcionamiento y el modo de aprovecharlos a nuestro favor. Un resultado bastante divulgado de sus estudios concierne al modo de superar la ansiedad. Bandler, entrevistando a un muchacho, le pregunta: “¿Cómo te creas un estado de ansiedad?”. El joven, estudiante universitario, responde: “Pues, tengo una película dentro de mi cabeza en la cual me veo hacer el examen y hacerlo muy mal, no logro hablar, no me viene a la mente lo que he estudiado, sudo, estoy mal”. Bandler nos refiere que mientras el muchacho relataba su experiencia estaba realmente mal.

Al finalizar la entrevista con el muchacho se convenció de que si realmente nuestro cerebro es capaz de generar situaciones de ansiedad, paralelamente, también tiene que poseer la capacidad de generar situaciones de paz y de tranquilidad. Por lo tanto, pensó en cómo utilizar este mecanismo a favor de su joven cliente y le aconsejó: “procura crear en tu mente una película en la

que todo sale bien: ¿qué ves?”. El muchacho contestó: “veo que hago bien el examen, recuerdo lo que he estudiado, estoy satisfecho, el profesor está contento y esto me hace sentir bien”. ¿Qué sucedía? Al cambiar la “película”, cambiaba también el estado de ánimo del

muchacho.

Haciendo este ejercicio varias veces puedes lograr cambiar tu actitud mental: lo que podemos imaginar vívidamente se hace real para nuestro cerebro. Esto trae aparejado un cambio en el estado de ánimo: dejará de ser viejo y negativo para transformarse en nuevo y positivo. La PNL no se propone entender por qué el cerebro funciona así, sólo estudia su funcionamiento para aprovecharlo a nuestro favor.

Sin embargo, no todos piensan de esta manera ni tienen una actitud abierta a las propuestas. Desde los Estados Unidos nos llegan noticias realmente preocupantes sobre el tema del aprendizaje: datos estadísticos refieren que el 60-70% de los niños ingiere fármacos para favorecer el aprendizaje y curar presuntos déficit de atención.

Probablemente estos niños no tienen ningún problema de aprendizaje específico, sino que, simplemente, los han convencido de que lo tienen.

Quizás, el docente refiere al padre que su hijo está un poco desatento, que no logra aplicarse correctamente, que no obtiene buenas notas. De esto se deduciría que está “enfermo” y, por ende, se hace necesario suministrarle fármacos, ¡qué absurdo! En Estados Unidos, lamentablemente, esto es normal; tanto es así que se ha hablado mucho del tema y algunos periódicos, revistas y personajes famosos se han manifestado al respecto.

También la PNL ve esta actitud con escepticismo. Uno de sus autores más famosos, Robert Dilts, en su texto “Aprendizaje dinámico” se ha referido justamente a este problema afirmando que es totalmente absurdo considerar enferma a una persona sólo porque sigue una estrategia distinta para aprender.

Hay niños que aprenden predominantemente de manera visual; es decir, a través de las imágenes de los textos o de lo que se escribe en la pizarra, otros memorizan de modo diferente. Pero éste no es un motivo válido para pensar que están enfermos, simplemente adoptan una estrategia distinta para aprender. A través de la enseñanza de los mapas, que involucran todo el

cerebro, es posible ayudarlos a aprender adecuadamente y sin traumas. Es toda una cuestión de actitud mental.

También en Estados Unidos se realizó un experimento que tenía por objeto los modelos comportamentales de dos clases de alumnos y de dos docentes, una por cada clase. El responsable del experimento

asignó las clases a las docentes por el período de un año. Les explicó: “este grupo de alumnos está compuesto por genios, mientras estos otros niños tienen problemas de aprendizaje”. En realidad, ambas clases estaban compuestas por alumnos con un coeficiente intelectual promedio, la premisa servía solamente para crear un condicionamiento en las docentes. Al final del año ambas clases fueron sometidas a algunos test. Los resultados demostraron que los niños definidos como “menos capaces” se habían vuelto menos receptivos al aprendizaje, mientras los niños definidos como “genios” realmente habían mejorado de manera excepcional. ¿Qué había sucedido? Que la docente que tenía a su cargo la clase más “difícil”, convencida de la capacidad de aprendizaje mediocre de sus alumnos, no se esforzaba casi nada: como estaba segura de que no obtendría buenos resultados, explicaba poco y mal. Por el contrario, la docente a la cual se le había asignado la clase de los “genios”, repetía los conceptos a ultranza, hasta que no eran completamente asimilados: partía de la convicción de que, siendo sus alumnos genios, no podían no entender.

Ahora bien, el hecho de que hayan hecho este experimento con personas reales puede parecer horroroso pero a partir de éste es posible demostrar cómo las convicciones pueden influenciar nuestra vida, y cómo la identidad que nos damos o que otras personas nos atribuyen, puede determinar nuestros resultados y nuestras acciones.

No te cuento estos episodios sólo por cultura, sino porque quiero que tú comprendas que tu velocidad de lectura o tu capacidad de aprendizaje podrían verse limitadas por convicciones que en el pasado te transmitió algún docente. Ahora que estás leyendo esta guía, estoy convencido de que si te preguntara si eres capaz de aprender, con un 90% de probabilidades me responderías que no. Recuerda que esta convicción puede limitarte pero incluso, aunque se apoyara en tus experiencias pasadas, yo puedo ofrecerte algunas estrategias que te permitirán superar este bloqueo.

SECRETO n. 21: las convicciones que tienes sobre tu capacidad de aprender

pueden limitar tus resultados.

Te convenceré de que se puede ser tan capaz como cualquiera en cualquier materia, porque tu éxito no depende del tema que afrontas sino de las competencias que pones en juego en el momento de hacerlo.

Yo, a esta altura de mi vida, gracias a las competencias que he adquirido, podría preparar un curso sobre cualquier tema, incluso hasta el más desconocido para mí; es decir, un tema del que nunca he escuchado hablar a nadie, sobre el cual no he leído ni estudiado nada. Tú me propones el tema y yo, dentro de un mes, construyo un curso sobre esa cuestión. Estaría en condiciones de hacerlo porque sé comunicarme, sé hablar en público, sé manejar las objeciones y sé explicar de manera clara y eficaz a fin de facilitar la memorización de los conceptos por parte de quien me escucha. Para prepararme, e incluso llegar a convertirme en uno de los máximos expertos de la materia, me es suficiente leer unos cincuenta libros sobre el tema del curso: leo, pongo en práctica lo que he aprendido y, finalmente, domino la materia.

Es similar a lo que sucede cuando uno se gradúa: lee unos 50 libros, todos sobre el mismo tema; y al final, es licenciado en esa materia determinada.

En todo caso, como afirmamos en PNL, aunque te haya dicho que los mapas son un medio muy eficaz para memorizar, no tienes que creer en mis palabras, experimenta lo que te he dicho y ¡creerás en ti mismo! Haz el siguiente ejercicio.

EJERCICIO – ¿Recuerdas el mapa que has creado hace poco? Pues bien, sin mirarlo de nuevo, intenta reproducirlo desde el inicio.

Han pasado muchos minutos desde que lo has dibujado y yo te he hablado de una infinidad de temas. Ya me parece haber oído tus comentarios: “¡Dios mío, no lo recuerdo! ¿Qué había escrito?”. A pesar de que no lo hayas estudiado, ni mirado nuevamente, ni repasado, descubrirás por ti mismo que eres capaz de hacerlo prácticamente idéntico. ¿En cuántas ocasiones en tu vida has hecho un esquema e, instantáneamente, sin siquiera intentar memorizarlo, has descubierto que lo habías fijado en tu memoria? Jamás.

Bien, te doy cinco minutos para recrear un mapa idéntico al anterior, estoy seguro de que te saldrá muy bien. ¡Manos a la obra!

****

Bien, ¿has reproducido tu mapa? ¿Cómo te ha quedado? Puede que perfecto o tal vez puede que hayas invertido los colores u olvidado una rama. Todo está bien: cabe perfectamente dentro de la lógica de la memorización de los mapas. Es necesario un poco de tiempo para adquirir destreza en el uso de este método y ¡tú apenas has diseñado

sólo uno! Si lo has realizado correctamente en un 99% o un 100%, es un milagro de la mente, ¿no te parece?

Probablemente cuando iniciaste a leer esta guía te decías a ti mismo: "no sé memorizar, mi memoria no funciona, no sé aprender rápidamente"; en realidad, es sólo una cuestión de táctica, el mapa aprovecha estrategias que ya existen en tu cerebro. De todas maneras, debes saber que luego hablaremos de los repasos espaciados; aprenderás cómo hacer para que los conceptos adquiridos se incorporen en la memoria a largo plazo, si es esto lo que te interesa.

Si, por casualidad, has olvidado la palabra que iba en una rama específica, no pasa nada. Retoma el mapa anterior, míralo otra vez y agrega el dato que falta. Estoy seguro de que esta vez no se te olvidará más. Puede suceder que si dejas la línea vacía y esperas un par de minutos, la palabra acuda a tu mente casi milagrosamente. Probablemente tu cerebro sólo precisa una pequeña pausa: necesita dejar de pensar por unos segundos y relajarse para permitir que emerja la información.

Los mapas son un instrumento extraordinario para memorizar, pero al mismo tiempo encajan de manera perfecta en la lógica del método Lectura veloz 3x.

En efecto, después de la primera fase de Preparación interna (estado mental, objetivo focalizado) y externa (ambiente, fondo); la segunda fase, la de Avance Preliminar, prevé precisamente la utilización de los mapas.

SECRETO n. 22: los mapas son el instrumento a utilizar en la fase Avance Preliminar del método Lectura veloz 3x.

En esencia, el Avance Preliminar consiste en hacerte una idea del libro que estás por leer: debes esbozar esta idea a través de un mapa, diseñando ramas principales y secundarias de todos los temas y palabras clave de tu interés.

¿Qué debes hacer? Toma el libro, mira el título, el autor, la portada, algún subtítulo y piensa: "¿Qué me transmite?". Sigue avanzando, lee la cuarta de cubierta, o mejor, la última página, donde a menudo se sintetizan tanto las informaciones esenciales referentes al libro y a sus contenidos como las notas sobre el autor.

Después pasas al sumario que, si lo piensas, ya constituye un esquema de por sí. Aunque ahí encuentras todas las palabras clave y los temas, posee una forma de esquema clásico: sin colores, ni gráficos, sólo una

lista de temas.

Yo detesto los libros que carecen de sumario: no me comunican lo suficiente.

Es por este motivo que, en las fichas online de mis libros, he previsto un sumario muy detallado, en el cual el título de cada capítulo se acompaña con la mención de los varios temas que lo componen. De este modo, el lector ya desde el inicio se encuentra en condiciones de identificar los beneficios que podrá extraer de la lectura del texto y los temas de su interés.

Después inicias a hojearlo, y es como si pusieras en acto una fotolectura: miras los títulos de los capítulos, el modo en que el texto está escrito, identificas algunas palabras evidenciadas en negritas y que, evidentemente el autor considera claves de lectura. Llegas a la conclusión, después pasas a la bibliografía y te das cuenta de cómo y con qué textos se ha documentado el autor para escribir.

Todo esto debes hacerlo en cinco minutos. Sabes desde el inicio qué te puedes esperar de la lectura, estás en condiciones de saber inmediatamente, incluso antes de leerlo, si el texto es o no interesante para ti. ¡Extraordinario!

Supongamos que vas a la librería, te diriges hacia el sector psicología, buscas un libro que te permita entender mejor el universo masculino o femenino, tomas el texto, hojeas varios capítulos y te das cuenta de que sólo algunas áreas te generan curiosidad. Poseer esta habilidad es fundamental para seleccionar los libros que te interesan verdaderamente. Quizás mentalmente podrías crear un mapa que te permitiera realizar una evaluación del libro: si te interesa, lo compras y te lo llevas a casa. Entonces, en ese momento,

empiezas a esbozar tu mapa, usando los colores, con todas las especificaciones que ya sabes, y, a continuación, cuando inicies el proceso de lectura propiamente dicho, lo integrarás con ulteriores contenidos.

Cuando hagas el mapa, no te sientas obligado a respetar el orden propuesto en el sumario del texto, puedes seguirlo o concentrarte sólo en las áreas que te interesan. Dado que el mapa es un instrumento que pretende simplificar las cosas, utilízalo como sea mejor para ti.

EJERCICIO – Haz el Avance Preliminar. En base a las expectativas y a los objetivos que te habías prefijado, observa el libro en todas sus partes y hojéalo. Diseña un primer mapa, poniendo el título del texto

en el centro y en sus ramas los temas que te resulten más interesantes. Haz todo en diez minutos. ¡Manos a la obra!

****

Ahora que has hecho un primer boceto de mapa te habrás dado cuenta de lo importante que es recoger informaciones. Cuando leas el texto, éstas no te llegarán al azar, ya sabrás donde posicionarlas en el interior de tu esquema.

SECRETO n. 23: en el Avance Preliminar hojeas rápidamente el libro y dibujas un primer mapa tomando en consideración lo que el libro te transmite y los temas de tu interés.

Cuando se trata de estudiar textos universitarios, normalmente bastante difíciles, el mapa resulta muy útil, ya que en una primera lectura, permite contar con una base sólida en la cual insertar los distintos temas. Para libros muy voluminosos o particularmente técnicos, se puede incluso crear un mapa por cada capítulo. Después cada uno de estos mapas se pueden reunir en una única representación gráfica: cuanto más profundo sea tu estudio, más detalles tendrás que considerar pero debes estar atento a no perder ningún concepto central. Es necesario, pues, adquirir un poco de práctica para comprender su uso y no perder información.

Un miedo recurrente de mis alumnos, cuando tienen que crear sus primeros mapas, es el de no lograr reconocer las palabras clave y, en consecuencia, perderse y no recordar los conceptos importantes. Muchos prefieren tomar

apuntes como siempre y después, en casa, revisarlos atentamente y proceder a la creación del mapa. Es más largo, pero al inicio puedes hacerlo así, si sientes la necesidad.

En realidad, es todo cuestión de práctica. Un día lograrás tomar apuntes directamente mediante mapas, individuando instantáneamente la palabra clave que resume incluso todo el párrafo. Recuerdo que adquirí esta capacidad de una profesora de italiano que tuve, la única verdaderamente capaz que encontré en muchos años de estudio. Nos proponía un párrafo, por ejemplo, de un libro de historia, nos pedía que lo leyéramos e, inmediatamente después teníamos que decirle cuál era la palabra que podía resumir el sentido. La palabra, tal vez inconscientemente, nos salía de los labios y, a menudo, no coincidía con el título del párrafo. No se trata de ningún artificio, es la capacidad que se adquiere a través del ejercicio constante.

RESUMEN DEL DÍA 3:

• SECRETO n. 14: los mapas son un instrumento muy eficaz porque aprovechan ambos hemisferios del cerebro en virtud de los colores y las palabras clave.

• SECRETO n. 15: los mapas son un instrumento muy eficaz para la Memorización porque el cerebro los fotografía de manera visual.

• SECRETO n. 16: los mapas tienen múltiples usos para la Memorización, para la creatividad y para la lectura veloz.

• SECRETO n. 17: los mapas son eficaces porque aprovechan el mismo mecanismo de funcionamiento del cerebro, basado en asociaciones mentales.

• SECRETO n. 18: descarga el software gratuito Free Mind para crear tus mapas a través del ordenador.

• SECRETO n. 19: la creación de los mapas sigue las reglas estándares relacionadas con los colores, la jerarquía, el sentido de la lectura, el énfasis, la claridad y el uso de las imágenes.

• SECRETO n. 20: la Programación Neuro-Lingüística estudia las estrategias de Memorización: visual, auditiva o kinestésica.

• SECRETO n. 21: las convicciones que tienes sobre tu capacidad de aprender pueden limitar tus resultados.

• SECRETO n. 22: los mapas son el instrumento a utilizar en la fase Avance Preliminar del método Lectura veloz 3x.

• SECRETO n. 23: en el Avance Preliminar hojeas rápidamente el libro y dibujas un primer mapa tomando en consideración lo que el libro te transmite y los temas de tu interés.

DÍA 4: LECTURA

Después de las fases de Preparación y Avance Preliminar, la tercera fase del método Lectura veloz 3x, que es además la más práctica, consiste en la lectura propiamente dicha del texto que has seleccionado. Te haré hacer varios ejercicios porque son esenciales para aprender el método, y especialmente, te enseñaré dos estrategias de lectura veloz:

- Lectura Horizontal

- Lectura Vertical

Podrás usarlas alternativamente o combinarlas. De todos modos, sólo a través de la práctica podrás decidir cuál es la más conveniente para ti. Después te contaré cuál es la que yo utilizo; sin embargo, tómalo como una simple indicación: en PNL la experiencia directa es el único indicador cierto de la validez de un método.

Por ejemplo, si alguien me preguntara cómo puede aprender inglés, yo le respondería según mi experiencia: a través del estudio de textos y de la audición de cd de PNL en lengua inglesa. Yo estaba tan motivado por seguir los cursos de Bandler en Estados Unidos que, a largo plazo, aprendí a comprender y a hablar el idioma. Otras personas, tal vez, indicarían un buen curso o aconsejarían un viaje de estudios, ¿cuál es el mejor método? Como siempre, cada uno tiene que descubrirlo por sí mismo.

Antes de adentrarnos en las técnicas de Lectura, te invito a hacer un ejercicio de visualización.

EJERCICIO – Imagina que ves en el aire un círculo de más o menos 1 metro de diámetro. Míralo y sigue la circunferencia completa con tu mirada: notarás que tus ojos, cuando lo hacen, proceden a saltos.

En esta observación se basa la teoría de los puntos de fijación sobre la cual se fundan las técnicas clásicas de lectura veloz que intentaban incluir el mayor

contenido posible en un solo “salto” del ojo. Sin embargo, es necesario hacer muchísimo ejercicio para aumentar la cantidad de informaciones que se logran entender en cada salto. Por suerte, después de años de investigación en el sector ¡se ha logrado simplificar el método!

Ahora haz este experimento: levanta la mano e imagina que dibujas en el aire con tu dedo índice el mismo círculo. Haz de modo que tu ojo acompañe el dedo: te puedes dar cuenta de que esta vez no va a saltos, por el contrario, es mucho más fluido. ¿No es verdad? Los ojos siguen fluidamente el movimiento del dedo.

¿Qué quiere decir? Que los puntos de fijación existen pero el ojo, no debe necesariamente proceder a saltos. Lo hace porque encontramos una palabra, después un espacio, después de nuevo una palabra, y así sucesivamente. Si, en cambio, tú lees el texto siguiéndolo con tu dedo, entonces los ojos logran leer fluidamente, sin saltos y sin necesidad de modificar la cantidad de palabras. Por lo tanto, un truco para leer de

manera fluida, es acompañar el texto con el dedo.

SECRETO n. 24: para leer de manera veloz y fluida debes recorrer el texto con tu dedo.

La Lectura horizontal, de hecho, recibe este nombre porque se acompaña la lectura con el dedo en sentido horizontal. En realidad, cuando éramos niños a todos nos enseñaron a leer siguiendo el texto con el dedo, era una actitud que resultaba espontánea. No obstante, con posterioridad, nos han desanimado a que lo hagamos, pues se considera un error. Sin embargo, nuestro cerebro lo pide y, no haciéndolo, nos privamos de un instrumento importantísimo para leer rápido.

Gracias al dedo creas continuidad, y no tienes necesidad de estudiar los puntos de fijación, porque leer velozmente te resulta natural: el ojo procede rápidamente y las imágenes llegan al cerebro de manera fluida.

Probablemente sentirás todavía tu diálogo interior, y está bien que sea así, pero esta vez será éste quien siga tu velocidad, la velocidad determinada por el dedo.

SECRETO n. 25: en la Lectura horizontal el diálogo interior sigue la

velocidad que tú determinas con el dedo.

Comienza a leer lentamente, como lo haces de manera natural. Después, poco a poco, aumenta la velocidad y desliza el dedo con fluidez. No te preocupes si inicialmente no logras captar los conceptos, es normal. Bastará un cuarto de hora de práctica para mejorar notablemente tu capacidad de comprensión.

En efecto ¿sabes qué sucede por lo general? Que el cerebro lee de forma visual alrededor de 1/1000 de segundo. Mientras para leer de manera auditiva, con el acompañamiento del diálogo interior, emplea alrededor de 1

segundo. En esos 999/1000 de segundo el cerebro se aburre porque ya ha visualizado y comprendido el texto; por lo tanto, se distrae con facilidad.

Por el contrario, cuando vayas más deprisa, el cerebro y el diálogo interior se sintonizarán entre ellos, irán a la misma velocidad y tu comprensión mejorará mil veces. Hazme caso, el uso del dedo en la lectura te impide cometer el típico error de la “regresión”; es decir,

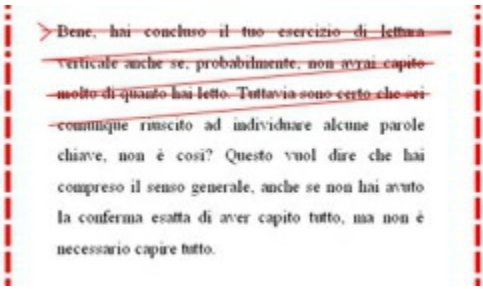
volver continuamente atrás. Este error se debe precisamente a esta falta de sintonía entre la velocidad del cerebro y la velocidad de lectura.

Con el dedo, en cambio, acostúmbrate a avanzar, incluso si has perdido algunas palabras: no sólo facilitarás la sintonización de velocidades, sino que además descubrirás al final del párrafo, que estás en condiciones de captar las palabras clave incluso si no has entendido el 80% de las palabras leídas. Por lo tanto, es válido el principio de Pareto, 80/20, según el cual en el 20% de los contenidos está cifrado el 80% del significado de un texto.

SECRETO n. 26: a mayor velocidad de lectura, mayor es la comprensión del texto, aunque conscientemente sólo leas el 20% de las palabras.

Este método funciona todavía mejor con los textos en lengua extranjera. Si, por ejemplo, intento leer un texto en inglés, palabra por palabra, punto de fijación por punto de fijación, no entiendo nada, porque no conozco la traducción del 80% de las palabras. Si lo leo rápidamente recorriéndolo con el dedo, descifro el significato que el libro me quiere transmitir porque capto esas dos palabras sobre diez; ese 20% que me da el significado global.

EJERCICIO – Toma tu libro y prueba la técnica de la Lectura horizontal: lee


Bene, hai concluso il tuo esercizio di lettura verticale anche se, probabilmente, non avrai capito molto di quanto hai letto. Tuttavia sono certo che ce comunque riuscito ad individuare alcune parole chiave, non è così? Questo vuol dire che hai compreso il senso generale, anche se non hai avuto la conferma esatta di aver capito tutto, ma non è necessario capire tutto.

de izquierda a derecha utilizando el dedo para acompañar las palabras durante la lectura. Los primeros minutos serán los más difíciles, y si todavía procedes a saltos no te preocupes, es normal. Acelera poco a poco. Te doy un cuarto de hora. Lee varias páginas y, mientras lo haces, agrega en tu mapa las palabras clave más importantes. ¡Manos a la obra!

****

Bien, has hecho este primer ejercicio, que es además el más importante, porque es el que marca la diferencia entre la lectura a la que estabas normalmente acostumbrado y la lectura veloz. Si no lo has hecho, detente, busca el libro y haz el ejercicio. Te darás cuenta de que has triplicado tu velocidad de lectura.

Probablemente, como te decía antes, habrás tenido la percepción de que no captas todos los conceptos: esto sucede porque estás habituado a confirmar tu comprensión mediante el diálogo interior. No obstante, habrás notado que también éste ha aumentado su velocidad, porque se ve obligado a seguir la velocidad de tu dedo, ¡ahora eres tú quien dicta las reglas!

Asimismo, puedes darte cuenta del hecho de que, aunque no hayas captado cada una de las palabras, te ha llegado el sentido general de lo leído y los conceptos más importantes. Después todo depende del nivel de profundización que debes alcanzar con respecto a ese texto; pero en general, te interesan nociones, y si tienes en mente las palabras clave, tienes buenas posibilidades de memorizar adecuadamente el resto, aquello que en un primer momento no has captado.

La confirmación de que has comprendido la obtendrás a medida que leas y

comiences a integrar el mapa inicial con las palabras claves que vayas extrayendo. Al inicio, procede por párrafos, después, capítulo a capítulo, hasta lograr leer un libro entero o más libros juntos, obviamente, del mismo tema. Lo importante es que no olvides el mapa que has iniciado a crear en la fase de Avance Preliminar, porque lo has hecho no sólo para focalizar el cerebro sino también para llenarlo de contenidos.

SECRETO n. 27: mientras lees el texto, deja que tu cerebro arroje las palabras clave más importantes de cada párrafo e insértalas en tu mapa.

Si en el texto encuentras algunas palabras en negritas o en cursivas, esto ya te indica que el autor las ha querido destacar como palabras clave; por lo tanto, míralas con más atención. No significa que lo que para el autor es importante lo sea necesariamente para ti, pero te sirve más que ninguna otra cosa para entender su modo de razonar. Si después algún pasaje no te queda claro y lo quieres entender mejor, puedes volver atrás y releer esos 2-3 renglones en los cuales se halla la palabra en negrita.

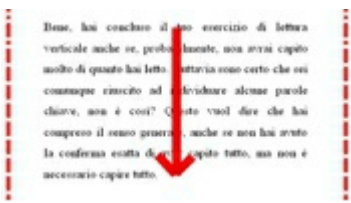
Hemos dicho que la Lectura horizontal recibe este nombre porque se avanza en el texto con el dedo en sentido horizontal. A pesar de que con este tipo de lettura no se alcance una velocidad tan elevada y no se puedan leer muchas palabras a la vez, logra triplicar o cuadriplicar tu velocidad inicial de lettura.

SECRETO n. 28: la Lectura horizontal te permite triplicar fácilmente tu velocidad de lettura.

Con la Lectura vertical se procede, en cambio, un renglón a la vez. Es muy útil porque permite acelerar de forma aún más marcada la velocidad inicial.

Sin embargo, este segundo tipo de lettura, la vertical, requiere mucho más empeño que la horizontal porque no es tan fácil captar, con un solo golpe de vista, el sentido de todo un renglón.

No te estoy pidiendo eso, sólo quiero que tú la practiques para ver si logras captar, a través de algunas palabras clave, el sentido total del párrafo o del capítulo. A menudo te puede suceder que no logras leer los extremos del renglón: no te preocupes, probablemente forman parte del 80% que no sirve para nada.


Bene, hai concluso il tuo esercizio di lettura verticale anche se, probabilmente, non avrai capito molto di quanto hai letto. Tuttavia sono certo che ora comunque riuscirò ad individuare alcune parole chiave, non è così? Questo vuol dire che hai compreso il senso generale, anche se non hai avuto la conferma esatta di aver capito tutto, ma non è necessario capire tutto.

Fíjate que con frecuencia los temas más importantes, es decir, ese famoso 20% de contenidos sustanciales, se encuentran al inicio y al final de un párrafo o de un capítulo. De hecho, el autor suele partir con el tema central del texto, que te brinda una síntesis del contenido y, al final, a menudo, recapitula lo que has leído, es decir, te ofrece otro resumen.

Con frecuencia basta leer de manera selectiva para entender el sentido de un texto, sin sentirse culpable por no haberse detenido con atención en cada uno de los contenidos.

EJERCICIO – Ahora, por diez minutos, ejercítate con la Lectura vertical.

Debes usar siempre el dedo, como antes, sólo que en vez de deslizarlo en sentido horizontal, de izquierda a derecha, ahora irás en sentido

vertical, de arriba a abajo, renglón por renglón, manteniendo la vista en el centro de la página. Naturalmente, al inicio irás más lento, después siempre más rápido.

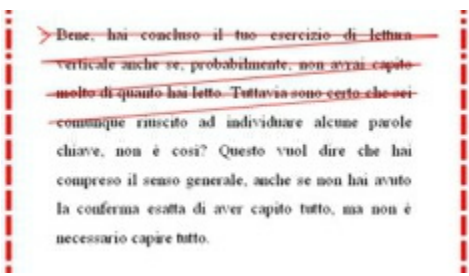
Intenta captar con los ojos la mayor cantidad de informaciones posible y haz progresar tu mapa. Manos a la obra.

****

Bien, has terminado tu ejercicio de lectura vertical, aunque es probable que no hayas entendido el 100% de lo que has leído, ¿verdad?

Sin embargo, estoy seguro de que, de todas maneras, has logrado identificar algunas palabras clave, ¿no es así? Esto quiere decir que has comprendido el sentido general, aunque no hayas tenido la confirmación exacta de haber entendido todo, pero no es necesario entender todo.

Según tu opinión ¿cuál es el objetivo real por el cual te he hecho probar la Lectura vertical después de la horizontal?


Bene, hai concluso il tuo esercizio di lettura verticale anche se, probabilmente, non avrai capito molto di quanto hai letto. Tuttavia sono certo che sei comunque riuscito ad individuare alcune parole chiave, non è così? Questo vuol dire che hai compreso il senso generale, anche se non hai avuto la conferma esatta di aver capito tutto, ma non è necessario capire tutto.

La respuesta es simple: ¡para acelerar la Lectura horizontal!

SECRETO n. 29: la Lectura vertical te ayuda a acelerar aún más la Lectura horizontal.

Es verdad que la lectura vertical era mucho más difícil de entender, es verdad que cuesta seguir el dedo, pero de una u otra manera lo has logrado y tu cerebro ha entendido que puedes ir aún más rápido. De hecho, si ahora intentas leer en sentido horizontal, descubrirás que vas mucho más deprisa que la primera vez. Esto ocurre porque cuando el cerebro ha aprendido que es posible leer en vertical y tomar un renglón a la vez, la Lectura horizontal se hace muy simple y el diálogo interior te sigue a la nueva velocidad. Se trata de un principio de contraste: de este modo rompemos las convicciones limitantes que

poseíamos sobre las posibilidades que tiene nuestro cerebro para leer.

EJERCICIO – Toma de nuevo el libro y usa la técnica de la Lectura horizontal. Utiliza el dedo para seguir las palabras durante la lectura.

Respecto a la primera vez que lo has hecho, sentirás, una vez más, que has triplicado tu velocidad de lectura. Tómate un cuarto de hora, lee unas cuantas páginas y, mientras lo haces, agrega las palabras clave más importantes en tu mapa. ¡Manos a la obra!

****

Bien, ahora que has adquirido competencias y ganado eficiencia leyendo velozmente, te revelo mi estrategia de lectura personal, que me consiente leer más de 200 libros al año.

Se llama salto y es una mezcla de las dos primeras: se trata de leer saltando aquí y allá, de un renglón a otro, muy velozmente. Una vez que eres consciente de que se puede leer tanto en horizontal como en vertical, decides mezclar los dos tipos y hacer un poco de uno y un poco de otro, según el grado de interés mayor o menor que te suscite el fragmento que estás recorriendo.

Sabiendo que al inicio del párrafo están contenidas las informaciones más importantes, iniciarás en sentido horizontal, para no perderte nada y después proseguirás en sentido vertical. Salta de un punto a otro, de un párrafo a otro.

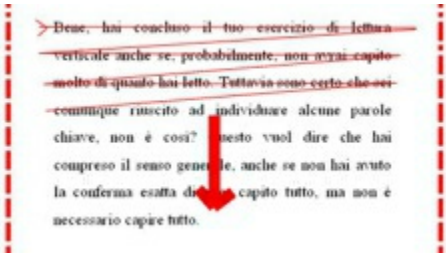
¿Te das cuenta de que cierto párrafo es repetitivo? Identifica las palabras clave y prosigue en vertical. Déjate guiar por tu cerebro, que está en condiciones de fotografiar a una velocidad que ni siquiera imaginas.

En los párrafos hay un montón de reiteraciones, las palabras verdaderamente importantes son ese mísero 20% y, por ende, bastan pocas para comprender el sentido general. Naturalmente, estudiando un texto universitario, usarás inicialmente este método para recorrer velozmente todo el contenido por primera vez pero después, en una segunda lectura, te detendrás en los distintos temas.

Sin embargo a esta altura ya te habrás hecho una idea bastante precisa de los distintos contenidos que incluirás en tu mapa.

SECRETO n. 30: la estrategia del salto te permite variar flexiblemente la velocidad, según tu interés por los párrafos del texto.

EJERCICIO – Toma tu libro y prueba la técnica del salto, utilizando siempre el dedo, yendo a veces en sentido horizontal y a veces en sentido vertical según el grado de interés por esa parte del texto. Déjate guiar durante diez minutos por este método y lee la mayor cantidad de páginas posible. Sigue completando tu mapa. ¡Manos a la obra!


Bene, hai concluso il tuo esercizio di lettura verticale anche se, probabilmente, non avrai capito molto di quello hai letto. Tuttavia sono certo che sei comunque riuscito ad individuare alcune parole chiave, non è così? Questo vuol dire che hai compreso il senso generale, anche se non hai avuto la conferma esatta di aver capito tutto, ma non è necessario capire tutto.

****

Bien, espero que efectivamente estés haciendo los ejercicios, de lo contrario, no lograrás sacar el máximo provecho de esta guía. Para leer el presente texto usa las mismas técnicas. Te recomiendo que lo imprimas en papel. De esta manera tendrás tiempo de releer la guía como mínimo dos o tres veces y, al mismo tiempo, adquirirás las técnicas en pocas horas de ejercitación.

No descuides el mapa. Si durante la lectura no lo haces progresar, estás pasando por alto un pilar del método Lectura veloz 3x y, por lo tanto, no lograrás mejorar la comprensión y la memorización del texto. En el primer período de entrenamiento, actualiza tu mapa párrafo por párrafo. Cuando adquieras desenvoltura podrás actualizarlo de capítulo en capítulo.

Al inicio leer rápido no es fácil; sin embargo, después de un poco de ejercicio se transforma en algo normal. Piensa que yo, después de casi veinte años de lectura veloz, he perdido la capacidad de leer lentamente. Llego a leer 5/6

libros sobre el mismo tema y después los sintetizo en un gran y único mapa.

Es solo cuestión de hábito: cuanto más ejercicios hagas, más rápido irás.

Tendrás esta capacidad para siempre y podrás utilizarla cada vez que quieras.

Es como con la bicicleta: una vez aprendida la técnica, no se olvida nunca.

RESUMEN DEL DÍA 4:

• SECRETO n. 24: para leer de manera veloz y fluida debes recorrer el texto con tu dedo.

• SECRETO n. 25: en la Lectura horizontal el diálogo interior sigue la velocidad que tú determinas con el dedo.

• SECRETO n. 26: a mayor velocidad de lectura, mayor es la comprensión del texto, aunque conscientemente sólo leas el 20% de las palabras.

• SECRETO n. 27: mientras lees el texto, deja que tu cerebro arroje las palabras clave más importantes de cada párrafo e insértalas en tu mapa.

• SECRETO n. 28: la Lectura horizontal te permite triplicar fácilmente tu velocidad de lectura.

• SECRETO n. 29: la Lectura vertical te ayuda a acelerar aún más la Lectura horizontal.

• SECRETO n. 30: la estrategia del salto te permite variar flexiblemente la velocidad, según tu interés por los párrafos del texto.

DÍA 5: REPASO

Repasar durante períodos debidamente espaciados permite ahorrar bastante tiempo e incorporar de forma eficaz las informaciones deseadas en tu memoria a largo plazo.

Por ejemplo, por bastante tiempo conservarás al 100% el recuerdo del mapa que has creado hoy sobre tus vacaciones; después, con el transcurrir de los minutos, de las horas y de los días, este recuerdo llegará casi a cero, y tenderás a olvidarlo.

Es normal, porque el cerebro no puede memorizar a largo plazo todas las informaciones, no es necesario ya que sería una sobrecarga inútil. El estudio del cerebro nos dice que las informaciones se incorporan en la memoria cuando son repasadas en períodos de tiempo debidamente espaciados. Este es el esquema exacto:

REPASO n. 1: después de 10/30 minutos

REPASO n. 2: después de 24 horas

REPASO n. 3: después de 7 días

REPASO n. 4: después de 30 días

REPASO n. 5: después de 3 meses

REPASO n. 6: después de 6 meses

SECRETO n. 31: para memorizar a largo plazo, debes hacer repasos debidamente espaciados: después de 10/30 minutos, 24 horas, 7 días, 30 días, 3 meses, 6 meses.

En general, debe realizarse un primer repaso poco después de haber completado el estudio de un tema específico o de un libro. Si has diseñado el mapa, como deberías haber hecho, dibújalo nuevamente desde el inicio sin

mirarlo: así darás un primer impulso al cerebro para que lo recuerde por más tiempo de lo que lo haría de modo natural.

El segundo repaso debe ser hecho después de 24 horas. Dibujarás de nuevo el mapa sin mirarlo y te darás cuenta de lo poco o nada que has olvidado y con cuánta facilidad has recordado todo.

Después de una semana es el turno del tercer repaso: aquí no es necesario dibujar de nuevo el mapa desde cero, basta mirarlo otra vez para refrescar la memoria. Un par de minutos son más que suficientes. Harás lo mismo después de un mes, en el cuarto repaso.

Finalmente lo retomarás a los 3 y a los 6 meses de distancia desde su confección. Basta un vistazo para que el mapa te resulte muy claro y quede grabado en la memoria a largo plazo. Tu recuerdo quedará impreso en tu mente, casi al 100%, para siempre.

SECRETO n. 32: las primeras veces dibuja el mapa sin mirarlo, desde cero; después basta mirarlo rápidamente para memorizarlo a largo plazo.

Si reconstruyendo el mapa las primeras veces te das cuenta de que has olvidado una información, mira otra vez el mapa original y reescribe el dato que habías olvidado. Debido a que has tenido que refrescarlo, no se te olvidarás más.

EJERCICIO – Haz un primer repaso del mapa del libro sobre el cual

has hecho los ejercicios: reprodúcelo de modo que sea lo más fiel posible en los contenidos. Los colores, en cambio, pueden cambiar con respecto al modelo original, no son importantes en el Repaso. De todos modos, estoy seguro de que te acordarás también de los colores, porque cuando hago este ejercicio en mis cursos, las personas hacen réplicas de sus mapas perfectas al 100%.

Cinco minutos de tiempo. ¡Manos a la obra!

****

Bien, ¿has logrado completar tu trabajo? Recuerda que si el mapa original era detallado te será más fácil reproducirlo, porque al ser más completo ofrece una visión de conjunto.

Si el mapa original se reducía a un esbozo, se hará más complicado recordarlo ya que el cerebro encuentra dificultades para fotografiarlo. En esencia, es como si tú le hubieras comunicado que el mapa todavía no estaba listo, y entonces el cerebro se reserva fotografiarlo en un segundo momento, cuando esté más completo.

Si no recuerdas perfectamente todos los contenidos del mapa anterior, el secreto para que acudan a tu mente es poner líneas vacías que te ayuden a recordar. Éstas conducirán de manera natural a tu cerebro a encontrar una solución que permita llenarlas.

En síntesis, ¿cuál es el objetivo de este esquema de repaso? Comunicarnos que el cerebro trabaja de un modo según el cual no tenemos que descuidar por demasiado tiempo el estudio de nuestro libro ¡pero tampoco debemos morir de cansancio sobre sus páginas!

Basta hacer los repasos necesarios. Por lo general, tendemos a los excesos: o no repasamos más nuestro trabajo porque estamos demasiado convencidos de nosotros mismos; o bien lo repasamos continuamente, llevados por la ansiedad y el miedo a olvidarlo. La realidad es que bastan estos seis repasos veloces para fijar a largo plazo cualquier tipo de información.

SECRETO n. 33: no repases ni más ni menos que eso, porque repasar todos los días sería un esfuerzo desperdiciado.

Por ejemplo, si estoy memorizando algo para lo cual no es posible la utilización de un mapa, como una poesía, usaré desde un primer momento las técnicas de memoria que veremos en el próximo capítulo. Éstas permiten hacer más concretas las palabras clave,

transformándolas en imágenes y creando una historieta que las une a todas en una película. A continuación, efectuaré los repasos debidamente espaciados; es decir, después de pocos minutos, después de 24 horas, después de una semana, después de 30 días y después de tres y seis meses. No sé tú, pero yo cuando era pequeño para aprender de memoria una poesía la repetía mentalmente unas cien veces hasta que me entraba en la cabeza. ¡Qué esfuerzo!

RESUMEN DEL DÍA 5:

• SECRETO n. 31: para memorizar a largo plazo, debes hacer repasos debidamente espaciados: después de 10/30 minutos, 24 horas, 7 días, 30 días, 3 meses, 6 meses.

• SECRETO n. 32: las primeras veces dibuja el mapa sin mirarlo, desde cero; después basta mirarlo rápidamente para memorizarlo a largo plazo.

• SECRETO n. 33: no repases ni más ni menos que eso, porque repasar todos los días sería un esfuerzo desperdiciado.

DÍA 6: MEMORIZACIÓN

Hemos visto que los mapas son un instrumento muy eficaz para esquematizar un libro. Son también un soporte óptimo de la memoria: nuestra mente fotografía el mapa y lo memoriza automáticamente; precisamente porque ésta aprovecha los mecanismos de aprendizaje del cerebro. A partir de ese momento, como te he explicado, te basta repasar el mapa en los períodos debidamente espaciados a fin de que éste quede registrado en tu memoria a largo plazo.

Todo esto es extraordinariamente eficaz y lo es prácticamente para todos los libros que se encuentran en comercio. Pero ¿qué sucede si, como hago yo, estudias 10 libros a la vez para crear un mapa gigante que pueda transmitir y sintetizar decenas de conceptos? ¿Qué sucede si debes afrontar la tesis de grado, en la cual tienes que unir decenas de libros y proyectos? ¿Qué sucede si, como me ha pasado a mí estudiando Ingeniería, tienes que abordar un libro de 1000 páginas sobre circuitos electrónicos, con temas muy densos y lleno de demostraciones?

Puede que una simple fotografía mental no sea suficiente para aprenderla en un tiempo breve y memorizarla a largo plazo. Por este motivo, el método Lectura veloz 3x integra, en la quinta y última fase, la Memorización, una de las técnicas de memoria más eficaces, fruto de más de 30 años de estudio.

El 100% de las personas a quienes pregunto: “¿Sabes memorizar bien?”, responde: “no, soy uno que se olvida de las cosas, no me acuerdo jamás de los nombres, no recuerdo los números de teléfono, no recuerdo esto, no recuerdo esto otro, soy distraído, no estoy atento”. ¿Entiendes? ¡No me refiero al 90% sino al 100%! Nunca he encontrado a una persona conocida que me dijera: “sí, yo soy hábil para memorizar, memorizo todo lo que quiero”, nunca. Esto, ¿qué quiere decir? Que la cultura en la cual vivimos nos ha inculcado convicciones muy limitantes; es decir, nos ha transmitido la idea de que nuestro cerebro no funciona muy bien. En realidad es, otra vez, sólo una cuestión de estrategias.

El mapa aprovecha el cerebro y con el que acabas de hacer y reconstruir te has demostrado a ti mismo que eres capaz de recordar el 100% de lo que esquematizas, sin haberlo estudiado nunca.

Debes saber que, aunque el cerebro es bombardeado por miles de informaciones cada día, tus capacidades para memorizar son suficientes para absorberlas todas. A menudo sentimos decir que utilizamos las potencialidades de nuestro cerebro solamente al 10%; es verdad, pero es siempre una cuestión de utilizar las estrategias adecuadas: el problema reside simplemente en el hecho de que poseemos métodos mnemónicos poco eficientes.

SECRETO n. 34: tu cerebro está en condiciones de asimilar miles de informaciones por día, pero se necesitan estrategias eficaces para memorizar mejor.

Nunca nadie te ha enseñado las técnicas adecuadas y, por ende, es normal que tú no las conozcas. O, si ya usas algunas, es porque las has desarrollado gracias a tu capacidad y a tu intuición. Te acordarás seguramente de gran parte del contenido de esta guía porque te hablo de pilares, mapas, colores, títulos, todas cosas fácilmente memorizables. Además, el hecho de haberte dicho que recordarás, contribuirá al recuerdo mismo porque ¡se trata de una sugestión inconsciente!

En esta guía no te hablo solamente de las técnicas clásicas de memoria, sino que te explico sobre todo las más innovadoras, las más eficaces, las más intuitivas y que a la vez, no son las más difíciles de aprender.

Y, sobre todo, te explicaré los principios de funcionamiento de estas técnicas y los motivos por los cuales son tan eficaces. A ti te debe interesar, sobre todo, comprender su funcionamiento; de forma tal que

puedas brindarle al cerebro el input necesario para memorizar de forma mucho más fácil y concreta.

Debes saber que con el ejercicio constante, utilizar estas técnicas se transformará en algo automático: ese archivo de estrategias que contienen las informaciones que te interesan quedará registrado en tu memoria. Por lo tanto, si por motivos de trabajo o de estudio tienes necesidad de memorizar

grandes cantidades de informaciones, estas técnicas son para ti.

Las primeras técnicas de memoria, que fueron inventadas por los griegos, se remontan al 600 a. C. Una contribución esencial fue brindada posteriormente por Cicerón, en el siglo I a. C., con la invención de varias estrategias, entre las cuales se encuentra la de los "loci", que después te enseñaré.

Cuando entré por primera vez en contacto con el mundo de las técnicas de memorización, en 1990, solamente existían las metodologías clásicas, todavía no se enseñaban los mapas que, para mí, constituyen la mejor herramienta para memorizar.

Lo único que reprocho a mis formadores de entonces es que explicaban las técnicas clásicas sin decirme qué principio las regía, es decir, me faltaba entender el principio que sostenía el todo.

Habiéndolas estudiado, puedo asegurarte que funcionan, pero, a decir verdad, no todas son útiles. Por ejemplo, yo puedo memorizar un número largo de cincuenta cifras, pero ¿alguien alguna vez me lo preguntará? ¿En qué ocasión de mi vida podría servirme? Creo que nunca, dado que no es exigido ni por el trabajo ni por la sociedad o la cultura. Lo puedes considerar un juego o practicarlo con vistas a realizar una exhibición.

O, ¿es realmente tan útil aprender la lista de las compras de memoria? Yo actualmente realizo las compras online: abro el ordenador, donde ya encuentro la lista de todas mis cosas preferidas, hago doble clic sobre los productos que me interesan y en 24 horas me llegan directamente a casa.

En 1990 podía tener sentido querer aprender de memoria todos los números de teléfono de familiares, amigos y colaboradores, hoy con la agenda electrónica del móvil y del palmar siempre a mano, no sirve más. Lo que quiero decirte es que, al final, hay medios mucho más simples que las técnicas asimiladas en aquel momento para memorizar.

Debes saber que los mapas, importados a Italia algunos años más tarde, son mucho más eficaces y útiles que las técnicas clásicas y te permiten comprender fácilmente los principios sobre los cuales se fundamenta la Memorización.

EJERCICIO – Hagamos un experimento concreto: daré una lista de palabras, tú debes intentar memorizarlas en tiempo real, concediéndote un intervalo de 2-3 segundos entre una y otra. Este ejercicio te permite hacer un balance de la situación actual de tus capacidades para memorizar. ¿Estás listo?

• Rosca

• Pluma

• Oca

• Montaña

• Vela

• Gancho

• Cereza

• Trampolín

• Clepsidra

• Raqueta

Bien, ahora no las mires más e intenta repetirlas siguiendo la secuencia exacta. ¿Cómo te ha ido? Si no has logrado recordar más que las primeras 2-3, no te preocupes, ha sucedido porque todavía no has adquirido una estrategia para memorizar, y sin este soporte no estás en condiciones de retener muchos datos en secuencia.

Te diré también que este caso en particular era bastante fácil de memorizar ya que se hablaba de cosas concretas como por ejemplo: una rosca o una pluma.

Habría sido mucho más complejo si hubiese hablado; por ejemplo, de sentimientos: amar, odiar, o de palabras abstractas.

Y entonces ¿cuál es el secreto para memorizar las informaciones? Ya se trate de informaciones concretas o abstractas, el principio de base de la Memorización es uno y siempre es válido: consiste en

transformar la palabra

individual en una imagen (Técnica de las imágenes).

Esta imagen deberá poseer determinadas características y específicamente deberá ser:

• extravagante

• concreta

• animada

• en movimiento

• colorida

• atractiva para todos los sentidos

• gigantesca

• exagerada

• divertida

• sensual

SECRETO n. 35: el principio base de la memoria consiste en transformar una palabra en una imagen concreta, atractiva, emotiva, distorsionada y absurda.

Esto sirve para implicar en la memorización los dos hemisferios del cerebro, tanto el racional como el creativo. Intentar memorizar una lista de palabras de manera auditiva, es decir, repitiéndoselas muchas veces, además de ser un método complicado, es aburrido.

¿Recuerdas las poesías que aprendiste en el colegio cuando eras niño? ¡Las repetías hasta el agotamiento! Al final, las aprendías, pero hubiera sido mucho más útil y divertido hacerlas más concretas, transformando las distintas partes en fragmentos de una película.

Volvamos ahora a nuestra lista de palabras y examinemos la primera: rosca.

La imagen correspondiente que se crea en tu mente es, tal vez, la de una deliciosa rosca, tibia y azucarada.

Sin embargo, el secreto que te permite involucrar los sentidos en la memorización, reside en el hecho de cambiar la imagen, tornarla absurda, extravagante, animarla, crear referencias con humorismo, y todo lo que se te pueda ocurrir. Lo mismo para la pluma: no pienses en la que usas todos los días sino en una pluma que se mueve, en forma de serpentina u otra cosa.

Haz en tu mente las distorsiones que quieras, lo importante es que asocies al objeto la mayor emotividad posible para hacer que se te quede grabado. Esto debes hacerlo con todas las palabras de la lista.

En práctica, debes tomar una simple palabra y transformarla en la más excéntrica de las imágenes mentales, porque estoy seguro de que no olvidarías nunca una cereza de 100 Kg, con los ojos abiertos de par en par y una boca gigante que te saluda con un cordial "¡hola!". ¡¿Me explico?!

El paso siguiente para memorizar no sólo las palabras individuales sino la secuencia entera de palabras, consiste en enlazar una con la otra, creando una película (Técnica de la película).

Para hacer esto tienes que fijarte que las palabras de la lista estén lo suficientemente distorsionadas y puedan distinguirse de todas las otras que imagines para crear tu película mental; que podría, por ejemplo, iniciar de la siguiente manera: salgo de casa con una rosca gigante alrededor de mi cuerpo, llena de azúcar que me cae encima. Mientras camino tomo una pluma y me la meto en la nariz… ¡y así sucesivamente!

En síntesis, debes inventar una situación imaginaria, con un inicio y un final, donde estas palabras clave se hallen enfatizadas y distorsionadas. ¿Qué sucede si no creo bastantes distorsiones en las palabras clave? Puedo confundir las palabras pertenecientes a la lista con las palabras imaginadas por mí para crear la película.

SECRETO n. 36: el segundo principio base de la memoria consiste en enlazar las imágenes en secuencia, creando una película mental divertida y extravagante.

Si miras de nuevo el inicio de la "película" imaginada hace poco, advertirás que podría haberme confundido y pensar que también "casa" o "nariz" eran palabras que estaban en mi lista. Tenemos que poner en condiciones al cerebro de reconocer las palabras clave en el interior de la película, a través del mecanismo de la distorsión, y hacer mucho más concretas y extravagantes cada una de las palabras.

Otro ejercicio que puedes hacer consiste en memorizar, con este método, la lista de los planetas en orden de distancia con respecto al sol. Probablemente no la conoces, pues bien, ahora procuraré que la recuerdes más o menos por el resto de tu vida. Es divertido, aunque, probablemente, no te servirá mucho.

A mí me la enseñó una formadora muy capaz. En los tiempos del curso, también me enseñaron ¡la lista de las paradas de la metropolitana de Roma!

EJERCICIO – Memoriza la secuencia de los planetas. Partamos desde el Sol: el primer planeta que encontramos es Mercurio. Imagínalo como si fuese un enorme termómetro que, como es sabido, contiene mercurio. Hace mucho calor porque el sol está a un paso y, en consecuencia, la temperatura sube, sube, sube... hasta que ¡pum! El termómetro se rompe, explota, y saltan vidrios contra el sol y por todas partes. Un verdadero desastre.

Un poco más allá se encuentra Venus, completamente desnuda, que aprovechando de ese calor increíble, está tomando sol. Además se dice por ahí que es una chica bonita y, por lo tanto, deja que el sol la admire en todo su esplendor. Luego, poco después, cansada de estar ahí bronceándose decide descender sobre la Tierra para dar una vuelta por los locales. Por este motivo, baja a nuestro planeta, pasea por las ciudades y después descubre que tiene hambre, ¿cómo puede satisfacerla? Naturalmente, ¡comiendo un Mars! Es así que llega a Marte, donde está la plantación de los Mars. ¿Te gusta este snack?

Imagina que lo tienes en tu boca y lo saboreas.

En un determinado momento, Venus piensa que ya es hora de ir a buscar a su marido, el gran Júpiter, un gigante enorme todo rojo. Éste, siempre pródigo en regalos, le obsequia un vestido con la leyenda S.U.N., que en inglés significa Sol, pero que también está por Saturno, Urano y Neptuno, los tres planetas sucesivos.

Finalmente, juntos y tomados de la mano ¿adónde van? A lo de su perro

Pluto, el perro más bonito del mundo con sus orejas caídas, que nos recuerda el planeta Plutón, ¡el más distante del sol!

¿Te ha quedado claro? Por curiosidad vuelve a pensar en esto dentro de diez minutos, y después, una vez más, mañana. Estoy seguro de que no se te olvidarás más. Intenta reescribir la secuencia:

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

6) _____

7) _____

8) _____

9) _____

Sé que estás pensando que memorizar la lista de los planetas no es tan útil, pero imagina si en lugar de los planetas tuviésemos ¡la lista de las palabras clave que has insertado en el mapa de tu libro!

SECRETO n. 37: las técnicas de Memorización te sirven para aprender la secuencia de las palabras clave de las ramas de tu mapa.

Para la discusión de mi tesis de grado había preparado un mapa muy grande, con decenas de temas. Mi mente no sólo lo había memorizado como una fotografía, sino que además yo, para acordarme de la secuencia entera de los temas a tratar, había utilizado la “técnica de la película”. De este modo, no tuve ni un solo momento de vacilación, es más, mostré total seguridad desde el inicio hasta el final.

EJERCICIO – Ahora te repetiré la misma secuencia de palabras de hace algunos minutos, pero esta vez debes memorizarla utilizando el método de la película que te he enseñado. ¿Estás listo?

• Rosca

• Pluma

• Oca

• Montaña

• Vela

• Gancho

• Cereza

• Trampolín

• Clepsidra

• Raqueta

Concédete un par de minutos para hacerlas extravagantes y crea la película con todas las palabras en secuencia.

****

¿Cómo te ha ido? Estoy seguro de que ha sido mucho más divertido y eficaz que la primera vez. Se trata de una estrategia muy simple que aprovecha el funcionamiento de nuestro cerebro; todas las otras técnicas no son más que aplicaciones, más o menos complejas, del mismo principio.

RESUMEN DEL DÍA 6:

• SECRETO n. 34: tu cerebro está en condiciones de asimilar miles de informaciones por día, pero se necesitan estrategias eficaces para memorizar mejor.

• SECRETO n. 35: el principio base de la memoria consiste en transformar una palabra en una imagen concreta, atractiva, emotiva, distorsionada y absurda.

• SECRETO n. 36: el segundo principio base de la memoria consiste en enlazar las imágenes en secuencia, creando una película mental divertida y extravagante.

• SECRETO n. 37: las técnicas de Memorización te sirven para aprender la secuencia de las palabras clave de las ramas de tu mapa.

DÍA 7: TÉCNICAS AVANZADAS

A esta altura considero que el principio base de la Memorización te ha quedado claro: toma una palabra y transfórmala en una imagen concreta; toma una secuencia de palabras y transfórmala en una película hecha de asociaciones entre imágenes.

Basándote en este principio, puedes crearte un fichero mental personal que te permita recuperar los datos de tu interés en el momento oportuno.

Un ejemplo es usar los “loci” (Técnica de los Loci), que te había mencionado antes, usada por Cicerón hace muchos siglos. Éste hacía siempre el mismo recorrido entre su villa y el centro de la ciudad: pasaba por la puerta de ingreso, después por los parterres del jardín, después por la verja, y así sucesivamente. En su mente se había creado este recorrido específico constituido por una decena de etapas. Cuando tenía que memorizar informaciones, las asociaba con estos lugares y, en consecuencia, podía recordarlas todas y en la secuencia correcta.

EJERCICIO – Escribe 10 etapas de un recorrido que haces habitualmente, desde la casa a la oficina o el que tú prefieras:

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

6) _____

7) _____

8) _____

9) _____

10) _____

Por ejemplo, la lista podría ser:

1) Dormitorio

2) Baño

3) Cocina

4) Puerta de casa

5) Ascensor

6) Garaje

7) Verja

8) Calle

9) Cruce

10) Oficina

Bien, ahora memoriza la misma lista de 10 palabras que hemos visto antes: 1) Rosca

2) Pluma

3) Oca

4) Montaña

5) Vela

6) Gancho

7) Cereza

8) Trampolín

9) Clepsidra

10) Raqueta

Introduce, por ejemplo, la palabra “rosca” en la primera etapa. Crea una asociación absurda, excéntrica y exagerada entre una extravagante rosca y tu dormitorio. Después visualiza tu baño e imagina que debes lavarte los dientes con una enorme pluma azul. Después ve a la cocina y prepárate una apetitosa oca asada como desayuno. Haz lo mismo con las demás palabras.

Ahora repítelas. Estoy seguro de que las recuerdas a la perfección.

****

Con respecto a la simple técnica de la película existe una ventaja; en este caso, en efecto, si pierdes un eslabón de la secuencia, no te bloqueas. Yo podría preguntarte: “dime la palabra número 2” y tú, retomando tu segunda etapa, el baño, puedes mirar qué has asociado a la misma y darme la respuesta. Por ende, puedes extraer las palabras también de manera no necesariamente secuencial. De este modo, si

olvidas un tema, puedes pasar directamente a otro sin bloquearte jamás.

SECRETO n. 38: la técnica de los Loci te permite ubicar mentalmente las palabras clave de tu mapa en el interior de lugares ya establecidos, facilitando la memorización, e incluso, la extracción no secuencial.

De todas maneras, el principio base es siempre el mismo: haz concretas las palabras, vuélvelas absurdas, exageradas y, dentro de lo posible, extravagantes.

La asociación de imágenes también puede ser un buen método para memorizar listas de números. Probablemente no lo has notado pero los números comprendidos entre el cero y el nueve pueden asociarse muy bien

con las palabras y, por ende, con las imágenes a las que nos hemos referido anteriormente. Así, por ejemplo: la rosca tiene forma de cero, la pluma se puede asociar al número uno, la oca con el dos y así hasta el nueve.

En efecto, si el número, que por naturaleza es frío e impersonal, se asocia con una palabra concreta y tal vez extraña y exagerada será mucho más fácil de memorizar. Por lo tanto, si debes memorizar el número 10, puedes imaginar una enorme pluma roja que atraviesa la rosca ¡haciéndola explotar en mil pedazos! Es siempre cuestión de volver concretas las palabras y vincularlas a través de la película mental.

Sin embargo, hay un modo aún más eficaz para memorizar los números solos, de cualquier tipo que sean: puede tratarse de un número de cincuenta cifras que necesito para hacer una exhibición; puede referirse a miles de fechas si soy un historiador o a todos los artículos del código civil o penal si soy un abogado, y así sucesivamente.

La técnica es muy simple, a cada número le asocio una consonante (Técnica de los Números). Por ejemplo, al número 2, la letra n porque en cursivas se escribe con dos patitas. Al número 3, la m porque tiene tres patitas, y así sucesivamente. Esta es la lista completa de las asociaciones estándar que se utilizan:

0 = z,s,c(e-i),x (Cero inicia por c)

1 = t,d (una sola patita)

2 = n,ñ (2 patitas)

3 = m (3 patitas)

4 = r (el 4 se asemeja a una r)

5 = l,ll (L en números romanos representa el 50)

6 = g,j,ch (6 se asemeja a una G)

7 = k,q,c(o-u) (k está formada por dos pequeños 7)

8 = f,v (en cursivas la f se asemeja a un 8) 9 = p,b (p y b se asemejan al 9 especularmente)

Cuando después cree secuencias, formaré palabras enteras uniendo a las consonantes individuadas las vocales más adecuadas. Por ejemplo ¿cómo hago para recordar el número 12? Sé que 1 = t,d y 2 = n, ñ. Entonces creo una palabra con estas consonantes agregando las vocales que quiero. Por ejemplo tina. O bien duna. O bien doña. Y así sucesivamente. Elige la que te sea más fácil de memorizar y de volver concreta en tu mente.

¿Y si quiero recordar que la cosa número doce de la lista de las compras es el chocolate? Para memorizar simplemente puedo imaginar una enorme tina (=12) ¡que tiene dentro animales de chocolate que se relamen!

¿Te queda claro? El principio es siempre el mismo. Asociación y concreción.

¿Cómo puedo memorizar el número de teléfono 80003152? Puedo imaginar que aterrizó un ufo (8) y que de él descendió la emperatriz Sissi (00), quien, usando un rotulador, hizo una suma (03) en su propio talón (152). Divertido,

¿no? ¡Seguramente mucho más que repetir mentalmente el número mil veces hasta que lo hayas aprendido!

SECRETO n. 39: la técnica de los Números te permite memorizar cualquier tipo de número asociándolo con palabras constituidas por consonantes relacionadas.

Las técnicas de memoria más avanzadas cuentan con la construcción de un inmenso casillero mental (Técnica del Archivo Mental) hecho de 1000

casillas, en el que aprovechas precisamente la técnica de los números.

El procedimiento es el siguiente:

1) Asocia a cada número de 1 a 1000 una palabra fácil y concreta, utilizando el método de las consonantes.

2) Construye un archivo mental, donde para cada casilla corresponde esa palabra determinada.

3) Cuando tengas necesidad de memorizar informaciones insértalas en esas casillas, asociando tus informaciones con las palabras que has construido en el punto 1.

Sé que puede asustarte la idea de tener que construir este archivo y memorizar 1000 palabras. Es, en efecto, un trabajo largo y duro. Pero también la recompensa es alta: cuando este archivo se haga automático para ti, podrás memorizar miles de informaciones en pocos segundos.

Es éste el gran secreto de quien aprende libros enteros de memoria y acude a los programas de televisión para dar espectáculo.

Es cuestión de empeño y voluntad. Personalmente considero que este trabajo no es necesario en estos tiempos ya que difícilmente alguien te pedirá que memorices todas estas informaciones. Pero podrías crearte un mini archivo de 50 a 100 casillas, que requiere mucho menos esfuerzo y de todas maneras brinda óptimos resultados. ¡Puedes dejar impresionados a tus amigos verdaderamente con muy poco!

La idea de fondo es que de este modo tengas entrenada tu mente y te diviertas haciéndolo, iniciando así a asociar el placer con el estudio y el aprendizaje.

SECRETO n. 40: la técnica del Archivo Mental te permite memorizar, a largo plazo, una cantidad enorme de informaciones.

Esta técnica podría serte sumamente útil si tienes mapas muy grandes. En el caso de mi tesis de grado la usé para memorizar tanto las palabras clave de las ramas principales como las de las ramas secundarias, así estaba seguro de que no saltaría nada. Y de hecho así fue.

Es más, había aprendido todos los títulos y todos los autores de los libros que formaban parte de mi bibliografía. Fue particularmente fácil gracias a una técnica de memoria ideada especialmente para

memorizar nombres, palabras extrañas, términos técnicos o lenguas extranjeras (Técnica para Nombres, Términos Técnicos, Lenguas Extranjeras). En la época que tomé mi curso sobre aprendizaje rápido, quisieron que aprendiera el nombre científico de la novalgina y, en efecto, a distancia de casi 20 años, y sin haberlo repasado desde entonces, lo recuerdo perfectamente: noramidopirina metansulfonato

sódico. ¿Cómo hice para aprenderlo y fijarlo en la memoria a largo plazo?

Naturalmente hice concreto el término. En el caso de palabras tan largas, te conviene cortarlas. Partamos de noramidopirina, ¿en qué te hace pensar? En nada. Entonces tienes que descomponerla. Nora te puede hacer acordar de alguien que se llame así o te puede sugerir el sustantivo nuera. Piensa en una nuera que conoces y después hazle algo extraño y así sucesivamente. Por este motivo, acuérdate de descomponer la palabra en segmentos para que, de alguna manera, los puedas asociar y volver concretos.

¿Y si tienes que aprender el nombre de las personas que conoces en una fiesta? Simplemente, toma el nombre y créate una imagen concreta y extravagante. Por ejemplo, toma el nombre Alejandro e inicia a imaginar a Alejandro Magno, gran emperador con todos sus excesos. Y asocia esta imagen con alguna seña particular que encuentras en tu interlocutor: una nariz peculiar, las orejas de soplillo o algo que te llame la atención. Crea la asociación bufa y divertida de siempre.

La misma técnica se utiliza para memorizar palabras, lo cual resulta todavía más útil. Si, por ejemplo, quiero acordarme que caballo en inglés se dice

“horse”; ¿qué puedo hacer? Imagino, dada la asonancia con la palabra inglesa, un caballo y un corsé, después incluyo acción; por ejemplo, ¡veo un enorme caballo ceñido en un diminuto corsé que desfila por una pasarela!

Cuando alguien te pregunte cómo se dice “caballo”en inglés, tú evocarás esta escena absurda y te vendrá a la mente la palabra “horse”. Cuanto más a menudo la repitas, más rápidamente te saldrá: después, para que quede bien, le darás un poco de pronunciación.

Este método es bueno para enseñar un poco de vocabulario, sobre todo a los niños. Con este propósito, hace algún tiempo en Italia se vendían en los quioscos unas dispensas denominadas “Memo -

memoria y método" en las cuales se enseñaba a memorizar palabras. Sus autores partían del presupuesto de que una persona que conoce unas 1500 palabras de una lengua extranjera, está en condiciones de hablarla bastante bien.

El italiano, por ejemplo, consta de más de 150 000 vocablos. Sin embargo, después terminan por utilizarse siempre los mismos: no más de 2-3000, y si

se trata de una persona muy culta, como máximo, puede llegar a diez mil. Por lo tanto, si tú ya tienes un buen vocabulario de base fijado en tu memoria, para ti será más fácil, por ejemplo, ir al lugar en el cual se habla un idioma determinado y aprenderlo bien.

Como ves, existen aplicaciones muy útiles para memorizar los mapas que has elaborado y las informaciones que has adquirido de uno o más libros. La cuestión es siempre la misma: acostumbrarse a usar el cerebro de manera creativa, porque cuanto más creatividad pongas en las informaciones, más fácil y rápido fijarás lo que quieras en tu mente. ¡Aprende a aprovechar tu cerebro al 100% de su potencialidad!

SECRETO n. 41: usa tu cerebro de manera creativa porque cuanta más creatividad pongas en las informaciones, más fácil y rápido las fijarás en tu mente.

RESUMEN DEL DÍA 7:

• SECRETO n. 38: la técnica de los Loci te permite ubicar mentalmente las palabras clave de tu mapa en el interior de lugares ya establecidos, facilitando la memorización, e incluso, la extracción no secuencial.

• SECRETO n. 39: la técnica de los Números te permite memorizar cualquier tipo de número asociándolo con palabras constituidas por consonantes relacionadas.

• SECRETO n. 40: la técnica del Archivo Mental te permite memorizar, a largo plazo, una cantidad enorme de informaciones.

• SECRETO n. 41: usa tu cerebro de manera creativa porque cuanta más creatividad pongas en las informaciones, más fácil y rápido las fijarás en tu mente.

CONCLUSIÓN

Ahora no te queda más que ejercitarte. Pon en práctica todas estas

técnicas cada vez que puedas, en cualquier ocasión. Se trata de estrategias tan simples que, tranquilamente, tú mismo podrás enseñárselas a otros, incluso a niños, para ayudarlos en el estudio.

No sirven grandes premisas, aquí no debe hacerse un trabajo sobre las convicciones como ocurre con el photoreading: practicando la fotolectura inconsciente, puedes adquirir las informaciones que te interesan hojeando el libro a una velocidad de una página por segundo. Pero imagínate qué difícil es aceptar esta idea si ya nos cuesta admitir que un texto pueda ser comprendido mediante la práctica de la Lectura horizontal y vertical.

Es factible, sólo que la resistencia que nosotros interponemos con nuestras convicciones es demasiado grande y es difícil de mellar en el curso de pocos días. Por lo tanto, en el caso del photoreading se trabaja primero sobre las convicciones y después se hace el curso. Sin embargo, pienso que con nuestro método, este trabajo no es necesario porque a través del Avance Preliminar que te he expuesto en esta guía puedes dar un primer vistazo a las páginas y realizar de esta manera, una suerte de fotolectura.

El método Lectura veloz 3x es muy simple porque está subdividido en pasos claros y fáciles de aplicar con un mínimo de esfuerzo de tu parte: 1. Preparación

2. Avance Preliminar

3. Lectura

4. Repaso

5. Memorización

La Preparación externa se refiere al ambiente en el cual lees y estudias: la música de fondo, tu sillón preferido, una luz adecuada, y así sucesivamente.

La Preparación interna concierne, en cambio, a tu objetivo, a lo que buscas en el libro y a lo que ya sabes del tema que te interesa. Es también cuestión de estado mental, de concentración y de vigilancia relajada.

El Avance Preliminar no tiene la finalidad de entender exactamente todas las palabras clave sino la de crear un mapa concreto en el cual voy a ir insertando las informaciones que extraigo del texto. Los mapas tienen usos muy variados: tomar apuntes, esquematizar,

proyectar, pasar una idea o un proyecto a alguien más y focalizar un objetivo a alcanzar. Yo, desde que uso el mapa con mis objetivos, logro alcanzarlos todos, de cualquier envergadura que éstos sean y en cualquier sector de mi vida a los cuales éstos se refieran.

Escribe también tus objetivos en un mapa. Yo sé que escribirlos funciona, porque te lleva a comprometerte contigo mismo para alcanzarlos.

Al mismo tiempo, hemos visto que los mapas son una óptima técnica mnemónica porque aprovechan el funcionamiento del cerebro. De este modo, cada neurona no es más que un mapa conectado a otros mapas: una determinada palabra o un determinado tema, necesariamente, traerá a mi memoria una serie de otras palabras y de otros temas relacionados. En consecuencia, los mapas son útiles para leer rápidamente un texto, para estudiarlo y repasarlo según los ritmos que hemos indicado.

La tercera fase, la Lectura veloz, puede ser horizontal o vertical, o una mezcla de ambas: salto de una parte a la otra de la hoja y me muevo a la velocidad más adecuada en base a mi interés.

En el proceso de lectura el cerebro captará las palabras clave más importantes; es decir, las necesarias para la comprensión del texto. Estas palabras te permitirán seguir construyendo tu mapa.

Posteriormente te bastará un Repaso adecuado para memorizar el mapa a largo plazo: después de 10/30 minutos, 24 horas, 7 días, 30 días, 3 meses y 6

meses. Ni más ni menos.

Para mapas muy grandes y complejos, hemos visto un principio que implica una buena memorización: consiste en involucrar en el aprendizaje tanto al

hemisferio racional, el izquierdo, como al creativo, el derecho; a través de la transformación de una palabra en imagen. Se deben visualizar imágenes concretas, extravagantes y con movimiento; que después serán enlazadas entre sí para construir una breve película mental. Ésta te permitirá memorizar listas de palabras clave, mapas complejos y, en general, cualquier otro tipo de información.

Una vez, en uno de mis cursos sobre el método Lectura veloz 3x, intenté explicar a una profesora, que estaba ahí en calidad de alumna, lo importante que es escribir el objetivo propio para poder realizarlo.

Le dije: “lo ideal sería ofrecer a los estudiantes al inicio del año escolar una lista de preguntas, que después ustedes extrapolarían para elaborar el examen de fin de año. De este modo, los estudiantes sabrían de antemano en cuáles temas focalizarse”. Ella me respondió: “¡eh, pero después les iría bien a todos!”. Como si la finalidad fuese suspender a todos los alumnos…

¡Qué pena! La mentalidad es todavía demasiado limitada. ¿No es acaso tarea del colegio hacer que los niños aprendan bien los conceptos y tengan buenas notas? De ser así, se crearían excelentes presupuestos: los estudiantes estarían en condiciones de que les fuera bien en cualquier asignatura. E incluso, en la vida tal vez serían más audaces, porque se darían cuenta de que si tienen objetivos, pueden alcanzarlos. Para mí, sería maravilloso si esto ocurriera; sin embargo, culturalmente, esta idea parece no encontrar aceptación.

Pero volvamos ahora a ti. Considero que tú estás listo para partir. Si te conozco bien, estoy seguro de que has leído toda esta guía ininterrumpidamente, sin hacer pausas, sin hacer los ejercicios, sin buscar un solo libro para hacer los ejercicios de Lectura horizontal y vertical. ¿Es verdad o no?

Bien, ¡quiere decir que estás muy motivado y determinado! Entonces ahora actúa, relee la guía desde el principio y ponte seriamente a trabajar. Inicia enseguida a hacer los ejercicios.

Decenas de personas que han seguido nuestro curso en vídeo, Memoria & Lectura Veloz, han mejorado brillantemente sus habilidades mentales y su capacidad para aprender cualquier tipo de información de manera rápida.

Puedes ser uno de esos holgazanes que, aun teniendo a su alcance estrategias de oro, no hacen nada o, por el contrario, puedes actuar y obtener resultados.

Ahora la decisión está en ti.

¡Manos a la obra!

Giacomo Bruno

LECTURA VELOZ 3X

1. Preparación

2. Avance Preliminar

3. Lectura

4. Repaso

5. Memorización

APÉNDICE: SOFTWARE “FREE MIND”

El software Free Mind es completamente gratuito y te permite crear los mapas a través del ordenador.

Es un óptimo software en actualización constante; por lo tanto, es perfecto para alguien como tú, que quiere aprender a usar los mapas desde cero.

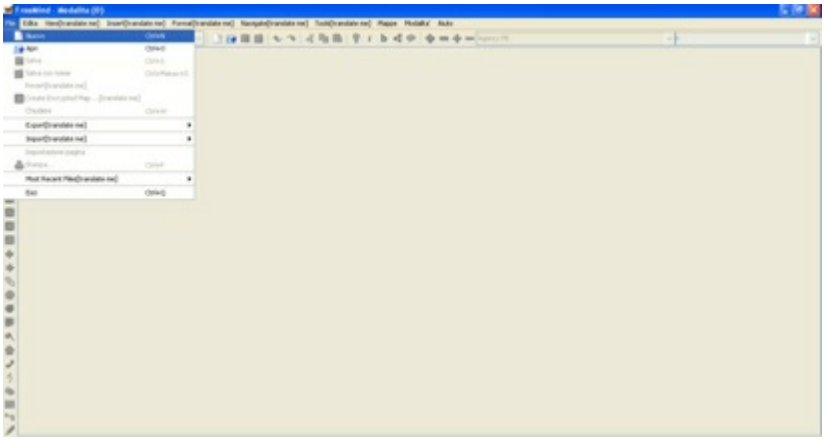
Este software es muy cómodo porque te permite determinar el color, la longitud de las ramas principales y secundarias y otras mil cosas más. Podrás, en mucho menos tiempo, diseñar el mismo mapa que a mano te cuesta más esfuerzo. Podrás agregar o eliminar imágenes, introducir nuevas palabras y borrar las anteriores sin comprometer la pulcritud de todo el diseño.

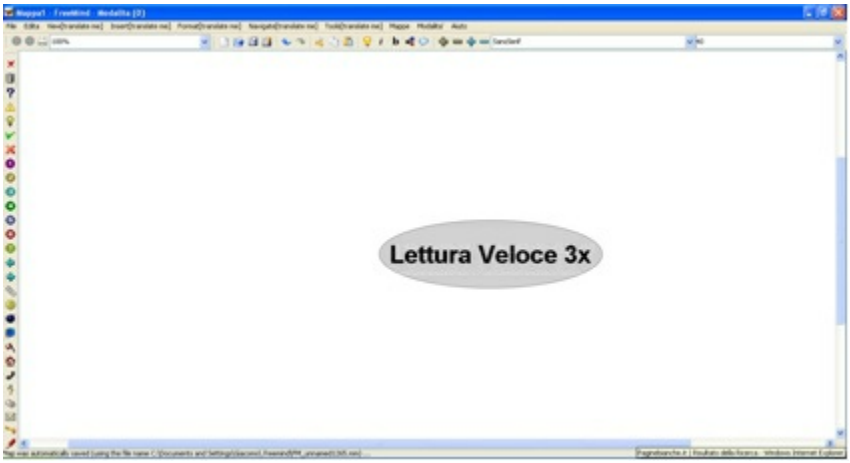
1) Descárgalo desde aquí:

http://freemind.en.softonic.com/

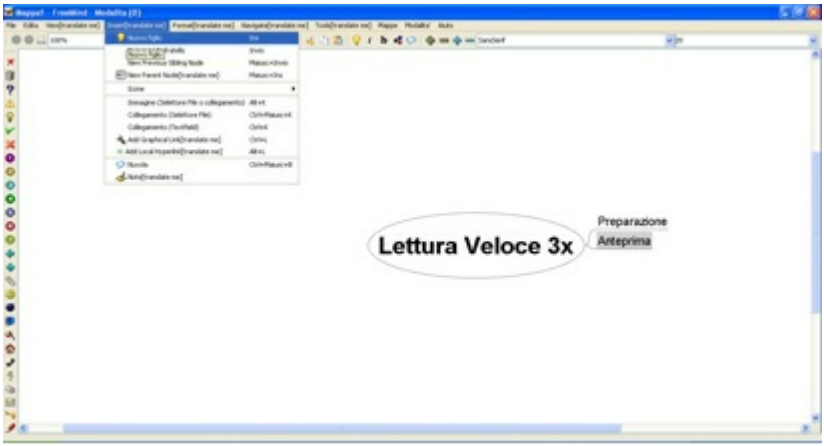
2) Instálalo en tu ordenador:

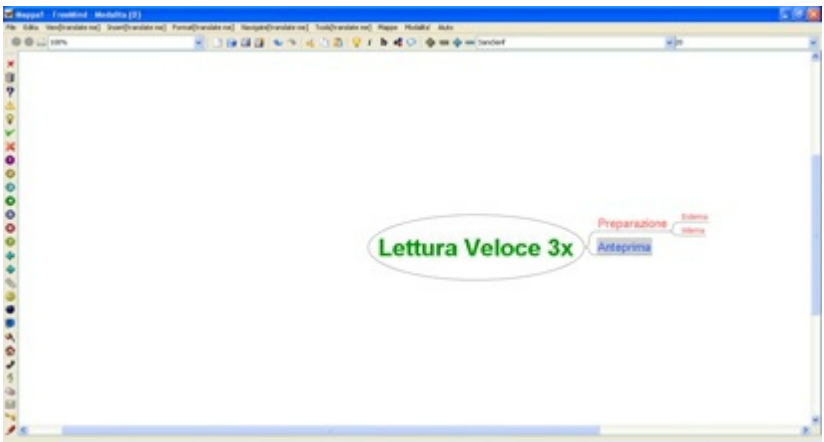
3) Inicialízalo y ve a File >New





4) ¡He aquí tu primer mapa! Por ejemplo, construyamos el mapa del método Lectura veloz 3x. En mi ejemplo uso el nombre del método en su versión original, en italiano. En el centro escribes el tema: 5) Después ve a Insert >New Childy, automáticamente se crea una nueva rama principal.

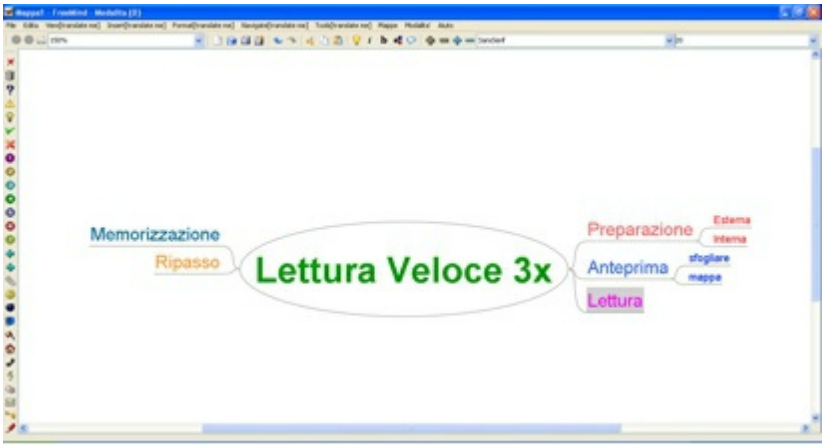




Obviamente, puedes formatear los títulos como prefieras, eligiendo el tipo de carácter y el tamaño que desees. Acuérdate de respetar la jerarquía: el título central debe ser el más grande, las ramas principales, secundarias y ramificaciones, cada vez más pequeñas. No descuides tampoco el uso de los colores.

6) Posiciónate sobre una rama, ve a Format > Color y selecciona el color que te interese para colorear la palabra clave:

Puedes mover las ramas de un lado a otro a fin de respetar el orden estándar

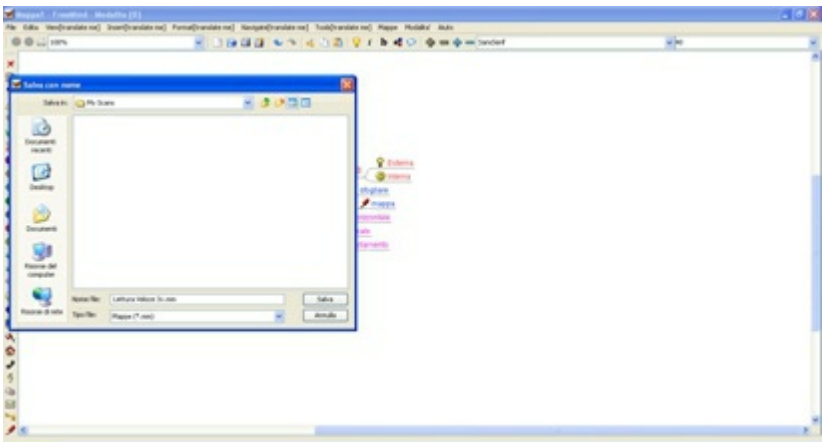


de lectura, es decir, en sentido horario.

7) Sigue insertando nuevas ramas principales y secundarias, y poco a poco, arregla los caracteres y los colores:

8) A la izquierda encuentras una barra con todos los iconos que puedes insertar libremente al lado de las palabras clave. Por ejemplo, insertas los iconos con los números para enumerar las 5 fases:

También puedes agregar otros iconos simpáticos para memorizar y fotografiar mejor tu mapa:



9) Tu mapa está terminado. No olvides guardarlo, haciendo clic en File

>Save as:

Ahora puedes imprimirlo en colores y repasarlo cada vez que quieras, en pocos minutos. ¡El método Lectura veloz 3x se grabará en tu memoria a largo plazo sin ningún esfuerzo mental!

Si quieres agregar ramas porque descubres nuevos modos para leer rápido o si quieres aportar alguna modificación, basta que abras el programa y lo modifiques. Esta es la gran ventaja de tener el mapa en el ordenador. ¡Manos

a la obra!

Document Outline

- INTRODUCCIÓN
- DÍA 1: APRENDIZAJE
- DÍA 2: LECTURA VELOZ 3x
- DÍA 3: AVANCE PRELIMINAR Y MAPAS
- DÍA 4: LECTURA
- DÍA 5: REPASO
- DÍA 6: MEMORIZACIÓN
- DÍA 7: TÉCNICAS AVANZADAS
- CONCLUSIÓN
- LECTURA VELOZ 3X
- APÉNDICE: SOFTWARE “FREE MIND”